VOL 7 - ISSUE 67 FEBRUARY 2015

# MASALA TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU

مصالحہ کے شیفس کے کھانوں کی مزیدار تراکیب، دلچسپ مضامین، ٹپس اور ٹوٹکوں کا مجموعہ

VOL 7 - ISSUE 67 FEBRUARY 2015
MASALA
TV FOOD MAG
RECIPES IN ENGLISH & URDU
HUM
مصالحہ
Regd. No. SC-1333
Rs.120
ترنگ کا نیا شاہکار

# ترنگ کا نیا شاہکار

پاکستان کے سب سے بڑے UHT برانڈ "ترنگ" نے یہ دعویٰ ایک بار پھر درست ثابت کر دکھایا ہے کہ صرف ترنگ ہی چائے کا صحیح جوڑ ہے۔ ترنگ سے سالانہ 9 بلین چائے کے کپ تیار کیے جاتے ہیں جنہیں ملک بھر کے 415 شہروں میں نہایت ذوق و شوق سے پیا جاتا ہے۔ پاکستان کا نمبر 1 ٹی وائیٹنر برانڈ ہونے کی حیثیت سے ترنگ نے ہمیشہ کی طرح اس بار بھی رومانس، رنگوں، مسحور کن موسیقی اور رقص سے مزین ایک لاجواب اشتہاری مہم تیار کی ہے۔ جس میں فلم، ٹی وی اور ماڈلنگ کی مایہ ناز شخصیات شامل ہیں۔

صارفین کی جانب سے ہمیشہ کی طرح اس بار بھی ترنگ کے کمرشل کو بے حد سراہا گیا ہے۔ جس سے برانڈ کو مزید بہتری کی جانب گامزن رہنے کے لیے تقویت ملی اور صارفین کی ترنگ کے لیے پسندیدگی میں بھرپور اضافہ ہوا۔ ترنگ کے گزشتہ ٹی وی کمرشلز کی طرح اس کمرشل میں بھی مشرقی روایات، لازوال محبت اور رومانس کے پہلو کو نہایت خوبصورتی اور دلربائی کے ساتھ اجاگر کیا گیا ہے۔

روزِ اول سے ترنگ کا فلم انڈسٹری کے ساتھ گہرا تعلق قائم ہے۔ ترنگ نے پاکستانی سنیما کی بقاء اور بحالی کے لیے اہم کردار ادا کیا ہے اور اس سلسلے میں ایسے اقدامات کیے ہیں جنہوں نے فلم انڈسٹری پر مثبت اثرات مرتب کیے۔ ترنگ کی ان کاوشوں میں ہیرو بننے کی ترنگ پارٹ 1 اور 2 شامل ہیں۔ اس ریئلیٹی شو میں نئے ٹیلنٹ کو انڈسٹری میں متعارف کروانے اور انہیں اپنا ٹیلنٹ دکھانے کا موقع فراہم کیا گیا۔ اس شو کے ذریعے فلم انڈسٹری کو بہترین ٹیلنٹ مہیا کیا گیا۔ اس کے علاوہ ترنگ نے ایک میگا فلم پروجیکٹ ہاؤس فل شروع کیا۔ جس کے تحت 06 مشہور پاکستانی فلموں کا ریمیک آج کے دور کو مدِ نظر رکھتے ہوئے تیار کیا گیا۔ جس میں دیور بھابی، انجمن، آئینہ وغیرہ شامل ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ترنگ نے صارفین کو سب سے گلیمرس فلم ایوارڈ آئیفا میں شرکت کا سنہری موقع بھی فراہم کیا۔

اس بار ترنگ نے اپنی اشتہاری مہم کو چار چاند لگانے کے لیے پاکستان کے معروف فنکاروں کو اکٹھا کیا ہے۔ جس میں ایک نام فہد مصطفیٰ کا ہے۔ جو فلم انڈسٹری کے تیزی سے ابھرتے ہوئے فنکار اور پاکستان کے سب سے بڑے گیم شو جیتو پاکستان کے میزبان ہیں۔ کئی دہائیوں سے فلم انڈسٹری پر راج کرنے والی اداکارہ صائمہ، ٹی وی سپر اسٹار اور ماڈل مہوش حیات، سپر ماڈل ایمان علی، فلم انڈسٹری کے کنگ اداکار شان اور فلم انڈسٹری کی کامیابی کے لیے ہر دم کوشاں فنکار اور فلم ساز جاوید شیخ بھی شامل ہیں۔

ترنگ نے ہر بار اپنی شاندار اشتہاری مہم سے ناظرین کے دل جیتے ہیں۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ اس بار ترنگ کے کمرشل میں موجود پاکستان کے چھ بڑے فنکاروں کی موجودگی اور ترنگ کی شاندار دھن پر ان کی مسحور کن پرفارمنس دیکھنے والوں پر کیا رنگ جماتی ہے۔

# MASALA
## TV FOOD MAG

Volume 7 - Issue 67 February 2015

# Content

# Editorial

## محترم قارئین

السلام وعلیکم!

زیرنظر شمارے کا سرورق دیکھ کر ہی آپ کو اندازہ ہوگیا ہوگا کہ ہم نے اپنے اس شمارے کو شادی بیاہ کے حوالے سے خاص بنایا ہے۔ ہماری کوشش ہے کہ ہمارا یہ شمارہ ایسے گھرانوں کے لئے' جہاں آنے والے چند ماہ میں شادی بیاہ کی تقریبات منعقد ہونے والی ہیں مفید ثابت ہو۔

شادی بیاہ کی تقریبات میں کھانے پینے کا سلسلہ انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔ اب سے چند دہائی قبل تک کھانے پینے کے سلسلے بھی روایات سے بندھے ہوئے تھے لیکن تبدیلی کے عمل نے اس سلسلے کو متاثر کیا۔ آج ہر طرح کے گھرانوں میں ہر قسم کے کھانے کھائے جارہے ہیں۔ یقیناً اس بات کا سہرا کھانا پکانے کے چینلوں' کتب اور جرائد کے سر جاتا ہے جنہوں نے عوام کو محدودیت سے نکال کر لذتوں کی دنیا سے روشناس کرایا۔ ان ہی کی بدولت آج ہمیں روزمرہ کے دسترخوانوں سے لے کر شادی بیاہ کی تقریبات تک ہر جگہ دنیا بھر کے کھانے سجے نظر آتے ہیں۔

زیرنظر شمارے میں ہم نے شادی بیاہ کے لئے منتخب کئے جانے والے روایتی کھانوں کے ساتھ کچھ نئے کھانوں کو پیش کرنے کی تجاویز دی ہیں جب کہ کچھ دلچسپ مضامین بھی آپ کی خدمت میں پیش ہیں۔ اُمید ہے کہ ہماری یہ کاوش بھی آپ کے معیار پر پوری اُترے گی۔

شادی بیاہ کی تقریبات نام ہیں خوشیوں اور رنگوں کا' طبقہ خواہ کوئی بھی ہو' وہ اپنی گنجائش سے بڑھ کر اس موقع پر اخراجات کرتا ہے' تاہم جو گھرانے یہ رونقیں لگانے سے قاصر ہیں اس وجہ سے اُن کے ہاں شادی جیسا اہم مذہبی فریضہ کٹھن ترین مرحلہ بن کر رہ جاتا ہے۔ میں سمجھتی ہوں کہ بلاوجہ کی نمود و نمائش کے لئے مالی بوجھ تلے دبنا کسی بھی طرح سے عقلمندی نہیں ہے اس لئے ان تقریبات میں جس حد تک ممکن ہو سادگی اختیار کی جانی چاہئے۔

قبل ازیں بھی میں ان سطور پر اس امر کی نشاندہی کر چکی ہوں کہ تقریبات میں لوگ اپنی پلیٹوں میں بلا سوچے سمجھے خوب سارا کھانا نکال لیتے ہیں جس کی وجہ سے بہت سا کھانا ضائع ہو جاتا ہے۔ اتنا ہی نہیں بلکہ ہر میز پر مشروبات کی اضافی بوتلیں اور روٹیاں بھی رکھی نظر آتی ہیں جو بعد ازاں کسی کام کی نہیں رہتیں۔ کھانا اتنا ہی لیا جانا چاہئے جتنا کھانے کی طلب ہو' پلیٹوں میں بچے ہوئے کھانے کو ضائع کرنے کے سوا کوئی چارہ نہیں ہوتا جب کہ اگر بغیر کھایا ہوا کھانا بچ جائے تو وہ یتیم خانوں اور غریبوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔ یاد رکھئے چھوٹی چھوٹی باتوں میں شعور کا مظاہرہ ہی ہمیں ذمہ دار انسان بنا سکتا ہے۔

شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی' ایڈیٹر۔ شہناز رمزی' جائنٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار
ایڈیٹوریل اسسٹنٹ۔ نصر خان' اسسٹنٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد
سینئر ویژولائزر۔ سید نبیل احمد' ڈیزائنر۔ یوسف رضوی' عکاسی۔ حارث عثمانی' احسن قریشی' ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی munawar.h@masalatv.tv - فون: 03333222353
ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ
ہم نیٹ ورک لمیٹڈ۔ 10/11' حسن علی اسٹریٹ' بالمقابل آئی آئی چندریگر روڈ کراچی۔ 74000 پاکستان یو۔اے۔این: 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640
مزید معلومات کے لئے: shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/

# شادیوں میں کون کیا کھلاتا ہے

مختلف گھرانوں میں شادی کی تقریبات میں ہمیں ان کی اپنی ثقافت کے رنگ نمایاں نظر آتے ہیں

شازیہ انوار

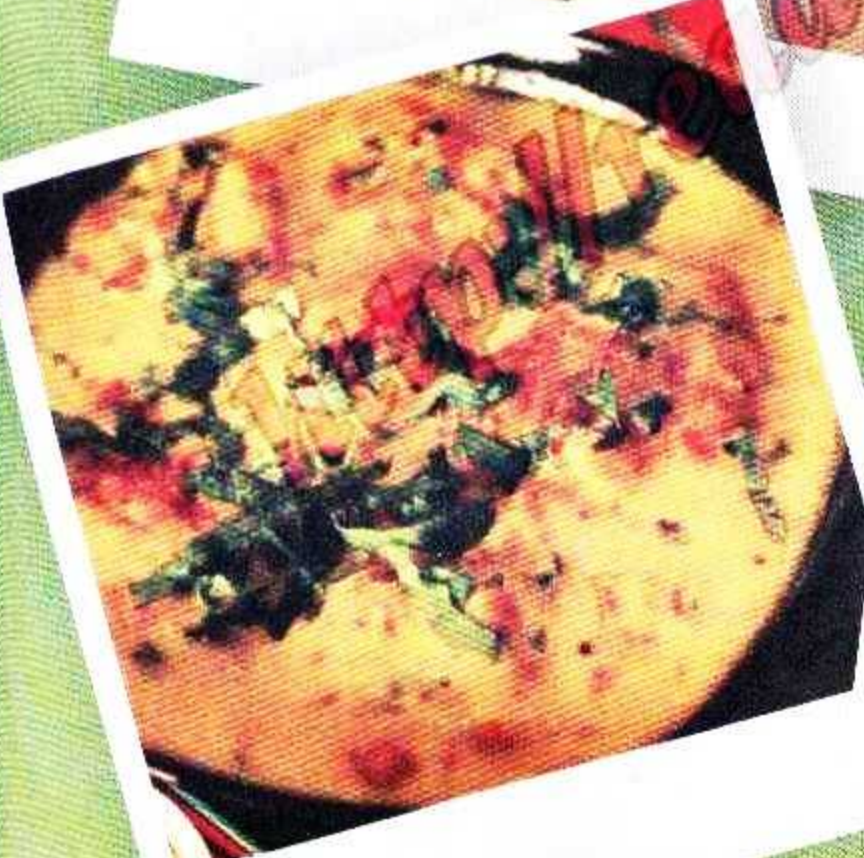
شادیوں کے تصور کے ساتھ ہی مختلف النوع کھانوں کا تصور بھی وابستہ ہے۔ اس وقت ملک بھر کے شہری علاقوں میں کم و بیش ایک ہی طرح کے کھانے پیش کیے جانے کی روایت نظر آ رہی ہے جس میں بریانی، قورمے، تلی ہوئی مچھلی، مختلف طرح کی چائنیز ڈشز، میٹھے مشروبات، قلفی، طرح طرح کے رائتے اور سلاد، چائے اور کافی شامل ہیں، تاہم مختلف گھرانوں میں شادی کی تقریبات میں ہمیں ان کی اپنی ثقافت کے رنگ نمایاں نظر آتے ہیں۔

اردو بولنے والے گھرانوں میں عام طور سے بریانی، قورمہ، تلی ہوئی مچھلی، کھیر، ٹرائفل اور قلفی یا پھر چائنیز کھانے پیش کیے جاتے ہیں۔

بہاریوں کی شادیوں کے کھانے خاصے چٹپٹے ہوتے ہیں۔ ان کے ہاں کی شادی کی تقاریب بہاری پسندے، چکن بہاری، بہاری گولا کباب، بہاری چکن بوٹی بریانی، مال پورے، کڑھی بڑی (Karhi bari)، لٹی چھوکا (Litti chokha)، چنا گھوگنی (Chana ghugni)، مکھانے کی کھیر، کالا جامن اور بالوشاہی سے سجی ہوتی ہے۔

حیدرآباد دکن سے تعلق رکھنے والے اپنی شادیوں میں آنے والوں کی تواضع بگھارے بینگن، ہریس، کچے گوشت کی بریانی، ڈبل کا میٹھا، خوبانی کا میٹھا، حیدرآبادی روٹ، ملیدہ، چکن 65، کڑھی پکوڑے، فروٹ چاٹ، دہی بڑے، مٹکا گوشت، مرچوں کا سالن، یخنی پلاؤ، مرغ مسلم، شکم پوری کباب، ریشمی کباب، بادامی گوشت، سوکھا گوشت، دال گوشت اور کھٹّی مچھلی سے کرتے ہیں۔

سندھی گھرانوں میں منعقدہ شادیوں میں کیسر قلفی، ربڑی، گاجر کا حلوہ، آٹے کے لڈو، ناریل کی مٹھائی، دودھی کوفتے کا سالن، مچھلی کا پلاؤ، سندھی پلاؤ، زردہ اور بکرے کا قورمہ مہمانوں کو پیش کیا جاتا ہے۔

خیبر پختونخواہ کی شادیاں چپل کباب، چپلی کباب، نمکین تکہ، سفید گوشت، کڑاہی نمکین منڈی، کڑاہی گوشت، میٹھے چاول، سوجی کا مکھڈی حلوہ، دریش اور کشاوے کی لذت کے ساتھ منعقد ہوتی ہیں۔

ایک بلوچی شادی کی تقریب میں 21 کھانے تک ہو سکتے ہیں۔ بلوچستان کی اہم تقریبات بشمول شادیوں میں سجی، دم پخت، بلوچی روش، چاکلیٹ برفی، کاک روٹی (Kaak roti) یا پتھر کی روٹی (آٹے کی اس روٹی کو پہلے سے گرم پتھروں پر پکایا جاتا ہے)، قلمی کباب اور لنڈھی (Landhi) یعنی سوکھا ہوا گوشت، خرود (Khurood) وغیرہ ضرور پیش کیے جاتے ہیں۔

رنگ اور خوشبوؤں سے سجی پنجابیوں کی شادی بیاہ کی تقریبات چکن مکھنی، میٹھی لسی، سرسوں کا ساگ اور مکئی کی روٹی، مالتاشتا (maltashta)، پنیر پراٹھا، زردہ، چھولے بھٹورے، تلی ہوئی مچھلی، مرغ چھولے، کنا، پتیسا، سویوں اور سبز چائے سے مزین ہوتی ہیں۔

اگر کسی لکھنؤ سے تعلق رکھنے والے گھرانے کی شادی میں شرکت کریں تو آپ کو دم پخت، گلاوٹ کے کباب، شیرمال، رومالی روٹی، نرگسی کوفتے، پالک پنیر، کدو کا حلوہ اور رس ملائی ضرور پیش کیے جائیں گے۔

کشمیریوں کے اہم کھانے شب دیگ، روغن جوش، تنجن، گشتابہ، مرچ قورمہ، کشمیری چائے اور قہوہ ہیں جو شادی بیاہ کی تقریبات کا لازمہ ہیں۔

بنگالیوں کی شادیوں میں مچھلی کا سالن، لوچی، بنگالی بریانی جو ملکہ مسور کی دال سے بنائی جاتی ہے، مچھلی کے ٹکڑوں کو کیلے کے پتوں میں لپیٹ کر تیار کی جانے والی بھیکتی ماچھر پٹوری (bhetki macher paturi)، دوئی بینگن، فش کری، لمبی والی لوکی کا سالن (pointed gourd curry)، بنگالیوں کی شادیوں میں اُن کی مشہور مٹھائیاں بھی ضرور پیش کی جاتی ہیں جن میں ڈھاکہ گلاب جامن، چم چم اور بنگالی رس گلے، چندر کلا، پیڑے سندیش، لڈو، کالا جامن اور مشٹی دوئی (mishti doi) یعنی میٹھی دہی شامل ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ بنگالیوں کی شادیوں میں مصالحے والی چائے بھی پیش کی جاتی ہے۔ ■

مایوں / مہندی
ابٹن اور مہندی کی خوشبو فضا میں ابھر کر مایوں اور مہندی کے تصور کو حسین
ترین بنا جاتی ہے۔ شادی بیاہ کی تقریبات کا باقاعدہ آغاز اسی تقریب سے
ہوتا ہے۔ ایک زمانے تک اس دن کے مہمانوں کی تواضع کے لیے کباب
پراٹھوں کا سلسلہ بندھا رہا لیکن آج مایوں اور مہندی کی تقریب میں
بھاری کباب اور پراٹھوں کے ساتھ دہی بڑے، چھولے، پکوڑیوں، شامی
کباب، سموسوں اور زرانقل سمیت دیگر لوازمات بھی پیش کیے جا رہے ہیں۔

# Green Pea Hummus

**Ingredients:**

| | |
|---|---|
| Green peas | 1 cup |
| Green olives | ½ cup |
| Pistachios | 1 ½ tsp |
| Garlic | 1 tsp |
| Green chilli | 1 |
| Tahini paste | 2 tbsp |
| Lemon juice | 1 tbsp |
| Mustard paste | 1 tbsp |
| Black pepper (crushed) | to taste |
| Salt | to taste |
| Olive oil | ½ cup |
| Pita bread pieces, Green peas, Olives | for garnishing |

**Method:**

- Blend all ingredients in a blender; pour into two cocktail glasses.
- Garnish with pita bread, peas and olives; serve.

# مٹر کا حمس

**اجزاء:**

| | |
|---|---|
| مٹر | ایک پیالی |
| ہرے زیتون | ½ پیالی |
| پستے | 1½ چائے کے چمچے |
| لہسن | ایک چائے کا چمچہ |
| ہری مرچ | ایک عدد |
| تاہینی پیسٹ | 2 کھانے کے چمچے |
| لیموں کا رس | ایک کھانے کا چمچہ |
| مسٹرڈ پیسٹ | ایک کھانے کا چمچہ |
| کٹی ہوئی کالی مرچ | حسب ذائقہ |
| نمک | حسب ذائقہ |
| زیتون کا تیل | ½ پیالی |
| پیٹا بریڈ کے ٹکڑے، مٹر اور زیتون | سجانے کے لئے |

**ترکیب:**

بلینڈر میں تمام اجزاء یکجان کر کے 2 گلاسوں میں نکال لیں۔ مزیدار حمس پیٹا بریڈ، مٹر اور زیتون سے سجادیں۔

## Fatoush

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Cucumbers (unpeeled) | 2 |
| Tomatoes (cubed) | 2 |
| Lettuce leaves (finely cut) | 2 cups |
| Cheese (cubed) | 1 cup |
| Parsley (chopped) | 1 tbsp |
| Pita bread (roasted and cut into small pieces) | 1 |
| Tomato, spring onion | for garnishing |

### Dressing Ingredients:

| | |
|---|---|
| Lemon juice | 2 tbsp |
| Garlic paste | 1 tsp |
| Black pepper (crushed) | ½ tsp |
| Salt | ½ tsp |
| Olive oil | ¼ cup |

### Method:

- Mix all dressing ingredients in a bowl.
- Mix all salad ingredients in a salad bowl; add dressing.
- Garnish with spring onion and tomato; serve.

## فتوش

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| کھیرے (چھلکوں سمیت) | 2عدد |
| ٹماٹر (چوکور کٹے ہوئے) | 2عدد |
| سلاد پتے (باریک کٹے ہوئے) | 2 پیالی |
| پنیر (چوکور کٹا ہوا) | ایک پیالی |
| اجمودہ (چوپ کیا ہوا) | ایک کھانے کا چمچہ |
| پیٹا بریڈ (سینکی اور چھوٹی کٹی ہوئی) | ایک عدد |
| ٹماٹر، ہری پیاز | سجانے کے لئے |

### ڈریسنگ کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| لیموں کا رس | 2 کھانے کے چمچے |
| پسا ہوا لہسن | ایک چائے کا چمچہ |
| کٹی ہوئی کالی مرچ | ½ چائے کا چمچہ |
| نمک | ½ چائے کا چمچہ |
| زیتون کا تیل | ¼ پیالی |

### ترکیب:

ایک پیالے میں ڈریسنگ کے اجزاء ملالیں۔ سلاد کے پیالے میں تمام اجزاء ڈالیں اور ڈریسنگ ملادیں۔ مزیدار فتوش ٹماٹر اور ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

## Seekh Kebabs

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Beef mince (ground fine) | 1 kg |
| Bread | 3 slices |
| Raw papaya paste, Fresh cream | 2 tbsp each |
| Chickpeas (roasted) | 2 tbsp |
| Cumin seeds | 1 tsp |
| Black cumin seeds | 1 tsp |
| Green cardamoms | 6 |
| Peppercorns, Cloves | 4 each |
| Poppy seeds | 1 tbsp |
| Seekh kebab masala (packaged) | 2 tbsp |
| Red chilli powder | ½ tbsp |
| Egg | 1 |
| Green chillies (finely cut) | 4 |
| Salt | to taste |
| Oil | for frying |

### Method:

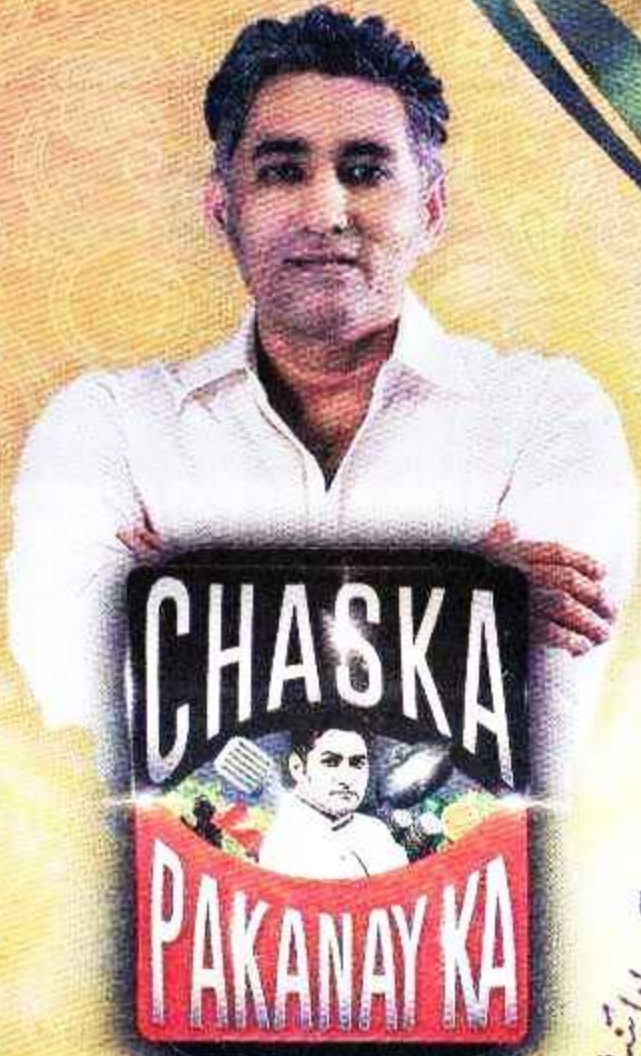
- Grind finely chickpeas, poppy seeds, both cumin seeds, cardamoms, peppercorns and cloves in a chopper.
- Grind mince and bread together.
- Add ground masala and all remaining ingredients; set aside for a little while.
- Rub oil on palm; take a little mince in it and shape into a long kebab; repeat process to make more kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs from all sides.
- Place kebabs in a wide-necked pot; keep on dum; remove; serve.

## سیخ کباب

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| گائے کا قیمہ (مشین کا پسا ہوا) | ایک کلو |
| ڈبل روٹی | 3 سلائس |
| پسا ہوا کچا پپیتا، کریم | 2،2 کھانے کے چمچے |
| چنے (بھنے ہوئے) | 2 کھانے کے چمچے |
| ثابت سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچہ |
| ثابت کالا زیرہ | ایک چائے کا چمچہ |
| چھوٹی الائچیاں | 6 عدد |
| ثابت کالی مرچیں، لونگیں | 4،4 عدد |
| خشخاش | ایک کھانے کا چمچہ |
| تیار سیخ کباب مصالحہ | 2 کھانے کے چمچے |
| پسی ہوئی لال مرچ | ½ کھانے کا چمچہ |
| انڈا | ایک عدد |
| ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) | 4 عدد |
| نمک | حسب ذائقہ |
| تیل | تلنے کے لئے |

### ترکیب:

چنے، خشخاش، کالا اور سفید زیرہ، الائچیاں، کالی مرچیں اور لونگیں ملا کر باریک پیس لیں۔ قیمے میں ڈبل روٹی ملا کر پیسیں۔ اس میں پسا ہوا مصالحہ اور باقی تمام اجزاء ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ ہتھیلی کو چکنا کریں، اس میں تھوڑا سا قیمہ رکھ کر لمبوترا کباب بنالیں، اس عمل کو دہراتے ہوئے سارے کباب تیار کرلیں۔ فرائنگ پین کو چکنا کریں اور کبابوں کو چاروں اطراف سے تل لیں۔ ایک پھیلی ہوئی دیگچی میں کبابوں کو رکھیں اور انہیں دم پر رکھ دیں۔

## Chicken Kachoriyan

### Dough Ingredients:

| | |
|---|---|
| Refined flour | 2 cups |
| Salt | ½ tsp |
| Clarified butter | ¼ cup |

### Filling Ingredients:

| | |
|---|---|
| Chicken mince (boiled) | 1 cup |
| Cumin seeds | 1 tsp |
| Asafoetida powder | ¼ tsp |
| Red chillies (crushed) | 1 tbsp |
| Hot spices powder | 1 tsp |
| Gram flour | 2 tbsp |
| Salt | to taste |
| Oil | 1 tbsp + for frying |

### Method:

- Knead dough ingredients with cold water.
- Make 24 balls from dough; set aside.
- Heat oil in a pot; fry asafoetida and cumin.
- Add mince; fry for 5 minutes; add red chillies, hot spices, gram flour and salt; fry thoroughly.
- Flatten balls with fingers; place little mince in each and form into balls again.
- Roll out; heat oil in a wok; fry kachoryan golden; remove.

## مرغی کی کچوریاں

### آٹے کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| میدہ | 2 پیالی |
| نمک | ½ چائے کا چمچہ |
| گھی | ¼ پیالی |

### بھرنے کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| مرغی کا قیمہ (اُبلا ہوا) | ایک پیالی |
| ثابت سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچہ |
| پسی ہوئی ہینگ | ¼ چائے کا چمچہ |
| کُٹی ہوئی لال مرچ | ایک کھانے کا چمچہ |
| پسا ہوا گرم مصالحہ | ایک چائے کا چمچہ |
| بیسن | 2 کھانے کے چمچے |
| نمک | حسب ذائقہ |
| تیل | ایک کھانے کا چمچہ + تلنے کے لئے |

### ترکیب:

تمام آٹے کے اجزاء ملا کر ٹھنڈے پانی سے گوندھ لیں۔ اس آٹے کے 24 پیڑے بنا کر رکھ لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے زیرہ اور ہینگ بھونیں۔ اس میں قیمہ ڈال کر 5 منٹ تک بھونیں' پھر لال مرچ' گرم مصالحہ' بیسن اور نمک ڈال کر اچھی طرح سے بھون لیں۔ پیڑوں کو ہاتھ سے پھیلا کر درمیان میں مرغی کا تھوڑا تھوڑا آمیزہ بھریں اور دوبارہ پیڑہ بنا کر بیل لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور کچوریاں سنہری تل کر نکال لیں۔

Handi

## Mutton Tikka Masala

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Mutton pieces | ½ kg |
| Lemon | 3 |
| Cumin seeds (roasted and powdered) | 1 tsp |
| Red chillies (crushed) | 1 tbsp |
| Raw papaya paste | 1 tbsp |
| Ginger/garlic paste | 1 tbsp |
| Tikka masala (packaged) | 2 tbsp |
| Salt | to taste |
| Oil | as required |
| Fresh coriander | for sprinkling |
| Tomato, onion | for decoration |

### Method:

- Marinate mutton with all ingredients; set aside for 1 hour.
- Pierce mutton pieces onto skewers; grill, fry in a frying pan, or barbecue over hot coals, while brushing oil on them.
- Dish out, sprinkle coriander on top; decorate dish with tomato and onion; serve.

## مٹن تکّہ مصالحہ

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| بکرے کی بوٹیاں | ½ کلو |
| لیموں | 3 عدد |
| بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچہ |
| کُٹی ہوئی لال مرچ | ایک کھانے کا چمچہ |
| پسا ہوا کچا پپیتا | ایک کھانے کا چمچہ |
| پسا ہوا لہسن ادرک | ایک کھانے کا چمچہ |
| تیار تکہ مصالحہ | 2 کھانے کے چمچے |
| نمک | حسب ذائقہ |
| تیل | حسب ضرورت |
| ہرا دھنیا | چھڑکنے کے لئے |
| پیاز، ٹماٹر (قتلے) | سجانے کے لئے |

### ترکیب:

گوشت میں تمام اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ بوٹیوں کو سیخوں پر لگا کر فرائنگ پین، گرل یا کوئلوں پر تیل لگاتے ہوئے سینکیں۔ مزیدار تکّے پلیٹ میں نکال کر ہرا دھنیا چھڑک دیں۔ اسے پیاز اور ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔

Masala mornings

## Chana Chaat

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Chickpeas (soaked) | 250 grams |
| Baking soda | 1 tsp |
| Onion (chopped) | 1 |
| Ginger/garlic paste | 1 tsp |
| Turmeric powder | ¼ tsp |
| Coriander seeds (crushed) | 1 tsp |
| Red chilli powder | 1 tsp |
| Tomatoes (chopped) | 2 |
| Green chillies (finely cut) | 4 |
| Fresh coriander (finely cut) | ½ bunch |
| Tamarind pulp | ½ cup |
| Chaat masala | 1 tsp |
| Salt | to taste |
| Papri, chopped fresh coriander, green chillies, tomato and onion | for garnishing |

### Method:

- Cook chickpeas with soda, onion, ginger/garlic, turmeric, coriander, red chillies and salt in a pot till tender.
- Blend tomato, green chillies and fresh coriander in a blender; add to pot.
- Add tamarind and chaat masala; dish out.
- Garnish with fresh coriander, green chillies, tomato, onion and papri; serve.

## چنا چاٹ

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| کابلی چنے (بھیگے ہوئے) | 250 گرام |
| کھانے کا سوڈا | ایک چائے کا چمچہ |
| پیاز (چوپ کی ہوئی) | ایک عدد |
| پسا ہوا لہسن ادرک | ایک چائے کا چمچہ |
| پسی ہوئی ہلدی | ¼ چائے کا چمچہ |
| کٹا ہوا دھنیا | ایک چائے کا چمچہ |
| پسی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچہ |
| ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے) | 2 عدد |
| ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) | 4 عدد |
| ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا) | ½ گڈی |
| املی کا گودا | ½ پیالی |
| چاٹ مصالحہ | ایک چائے کا چمچہ |
| نمک | ایک چائے کا چمچہ |
| پاپڑی، ہرا دھنیا، ہری مرچیں، ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)، پیاز | سجانے کے لئے |

### ترکیب:

دیگچی میں چنے، سوڈا، پیاز، لہسن ادرک، ہلدی، دھنیا، لال مرچ اور نمک ڈال کر چنے نرم ہونے تک پکائیں۔ بلینڈر میں ٹماٹر، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا یکجان کر کے دیگچی میں ڈالیں۔ اس میں املی اور چاٹ مصالحہ ملا کر پیالے میں نکال لیں۔ مزیدار چنے ہرا دھنیا، ہری مرچیں، ٹماٹر، پیاز اور پاپڑی سے سجا کر پیش کریں۔

Food Diaries

## Mini Fish Burgers

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Fish (minced) | 400 grams |
| Round buns | 4 |
| Potatoes (boiled and mashed) | 2 |
| Mixed herbs | 4 tbsp |
| Gherkins (chopped) | 2 tbsp |
| Black pepper (crushed) | 1 tsp |
| Cream cheese | ½ cup |
| Lettuce leaves | 4 |
| Salt | to taste |
| Oil | for frying |
| Gherkins (sliced) | for decoration |

### Method:

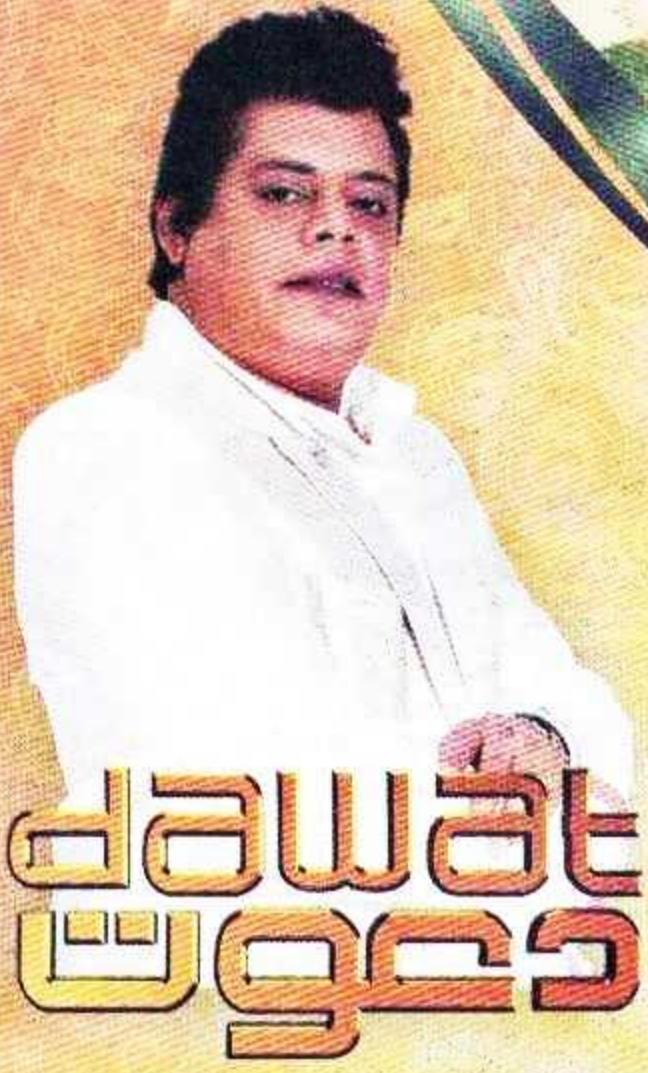
- Mix potatoes, mixed herbs, gherkins, pepper and salt with mince; shape into 4 kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden; remove.
- Cut buns into halves horizontally; roast them on an iron griddle.
- Layer both halves of buns with cheese.
- Place a lettuce leaf and kebab on the lower half of each bun; cover with top halves.
- Place burgers on a dish; decorate dish with gherkins.

## مچھلی کے چھوٹے برگر

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| مچھلی کا قیمہ | 400 گرام |
| گول بن | 4عدد |
| آلو (اُبلے اور بھرتہ کیے ہوئے) | 2عدد |
| ملی جلی جڑی بوٹیاں | 4 کھانے کے چمچے |
| اچاری کھیرے (چوپ کیے ہوئے) | 2 کھانے کے چمچے |
| کٹی ہوئی کالی مرچ | ایک چائے کا چمچہ |
| کریم پنیر | ½ پیالی |
| سلاد پتے | 4عدد |
| نمک | حسب ذائقہ |
| تیل | تلنے کے لئے |
| اچاری کھیرے (قتلے) | سجانے کے لئے |

### ترکیب:

قیمے میں آلو ملی جلی جڑی بوٹیاں' کھیرے' کالی مرچ اور نمک ملا کر 4 کباب بنالیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب سنہری تل کر نکال لیں۔ بن گولائی میں درمیان سے کاٹ لیں' انہیں توے پر سینک لیں۔ بن کے نچلے اور اوپری حصوں پر پنیر کی تہہ لگائیں۔ نچلے حصوں پر ایک ایک سلاد پتہ اور کباب رکھ کر اوپری حصے رکھیں اور انہیں ڈش میں رکھ کر ڈش کو اچاری کھیرے سے سجادیں۔

dawat دعوت

## Mini Shawarmas

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Chicken pieces (boneless) | 300 grams |
| Pita bread | 4 |
| Garlic (chopped) | 4 cloves |
| Yogurt | 5 tbsp |
| White vinegar | 2 tbsp |
| Barbecue masala, Lemon juice | 1 tbsp each |
| Black pepper (crushed) | 1 tsp |
| Salt | to taste |
| Oil | ½ cup |
| Tomato ketchup | for decoration |

### Filling Ingredients:

| | |
|---|---|
| Gherkins, Pickled chillies | ½ cup each |
| Cucumber, Onion, Tomato | 1 each |
| Lettuce leaves | 4 |
| Mustard paste | ½ cup |
| Olives (finely cut) | ½ cup |
| Olive oil | 3 tbsp |

### Method:

- Heat oil in a pot; fry chicken and garlic.
- Add yogurt, lemon juice, barbecue masala, pepper, vinegar and salt; cook till dry.
- Finely cut tomato, cucumber and lettuce; set aside in a bowl; add olive oil, gherkins, pickled chillies and onion.
- Cut sides of pita breads to make squares; place little chicken in the centre of each; add vegetables, olives and mustard paste; fold pita breads as shown in the picture.
- Decorate a dish with tomato ketchup; place shawarmas on the dish; serve.

## چھوٹے شوارما

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی) | 300 گرام |
| پیٹا بریڈ | 4 عدد |
| لہسن (چوپ کیے ہوئے) | 4 جوے |
| دہی | 5 کھانے کے چمچے |
| سفید سرکہ | 2 کھانے کے چمچے |
| باربی کیو مصالحہ' لیموں کا رس | ایک' ایک کھانے کا چمچہ |
| کٹی ہوئی کالی مرچ | ایک چائے کا چمچہ |
| نمک | حسب ذائقہ |
| تیل | ½ پیالی |
| ٹماٹو کیچپ | سجانے کے لئے |

### بھرنے کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| اچاری کھیرے' اچاری مرچیں | ½' ½ پیالی |
| کھیرا' پیاز' ٹماٹر | ایک' ایک عدد |
| سلاد پتے | 4 عدد |
| مسٹرڈ پیسٹ | ½ پیالی |
| زیتون (باریک کٹے ہوئے) | ½ پیالی |
| زیتون کا تیل | 3 کھانے کے چمچے |

### ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے مرغی اور لہسن بھونیں۔ اس میں دہی' لیموں کا رس' باربی کیو مصالحہ' سرکہ' کالی مرچ' اور نمک ملا کر پانی خشک ہونے تک پکا لیں۔ ٹماٹر' کھیرے اور سلاد پتے باریک کاٹ کر ایک پیالے میں ڈال لیں۔ اس میں زیتون کا تیل' اچاری کھیرے' پیاز اور اچاری مرچیں ملا دیں۔ پیٹا بریڈ کو کناروں سے کاٹ کر چوکور کر لیں۔ اُن کے درمیان میں تھوڑا تھوڑا مرغی کا آمیزہ' سبزیاں' زیتون اور مسٹرڈ پیسٹ بھر کر تصویر کے مطابق لپیٹ دیں۔ مزید ار شوارما ڈش میں رکھیں اور ڈش کو ٹماٹو کیچپ سے سجا دیں۔

## Chappli Kebabs

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Beef mince | 1 kg |
| Tomatoes (sliced) | 2 |
| Eggs | 4 |
| Green chillies (finely cut) | 4 |
| Mint (finely cut) | ½ bunch |
| Black pepper (crushed) | 1 tsp |
| Coriander seeds, Cumin seeds | 1 tbsp each |
| Pomegranate seeds | 2 tbsp |
| Red chilli powder | ½ tbsp |
| Maize flour | 2 tbsp |
| Red chillies (crushed) | ½ tbsp |
| Salt | to taste |
| Oil | for frying |
| Mint, onion, tomato (sliced) | for garnishing |

### Method:

- Roast coriander and cumin seeds; crush coarsely.
- Soak pomegranate seeds in hot water; remove and grind coarsley.
- Mix 2 eggs, pomegranate, cumin and coriander, and all remaining ingredients except tomato in mince; set aside for 1 hour.
- Beat remaining eggs; fry while stirring continuously; add to mince.
- Shape mince into large patties; place one tomato slice in the centre of each.
- Heat little oil in a frying pan; fry chappli kebabs golden; remove in a dish.
- Garnish with mint, onion and tomato; serve.

## چپلی کباب

### اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| گائے کا قیمہ | ایک کلو | انار دانے | 2 کھانے کے چمچے |
| ٹماٹر (قتلے) | 2 عدد | پسی ہوئی لال مرچ | ½ کھانے کا چمچہ |
| انڈے | 4 عدد | مکئی کا آٹا | 2 کھانے کے چمچے |
| ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) | 4 عدد | کٹی ہوئی لال مرچ | ½ کھانے کا چمچہ |
| پودینہ (باریک کٹا ہوا) | ½ گڈی | نمک | حسب ذائقہ |
| کٹی ہوئی کالی مرچ | ایک چائے کا چمچہ | تیل | تلنے کے لئے |
| ثابت دھنیا' سفید زیرہ | ایک' ایک کھانے کا چمچہ | پودینہ' پیاز' ٹماٹر (قتلے) | سجانے کے لئے |

### ترکیب:

دھنئے اور زیرے کو بھون کر موٹا کوٹ لیں۔ انار دانے کو گرم پانی میں بھگوئیں اور پانی سے نکال کر موٹا موٹا پیس لیں۔ قیمے میں 2 انڈے' انار دانہ' دھنیا اور زیرہ سمیت تمام اجزاء علاوہ ٹماٹر ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ باقی انڈوں کو پھینٹ کر چمچہ چلاتے ہوئے تلیں اور قیمے میں شامل کر دیں۔ اس آمیزے کی بڑی ٹکیاں بنائیں اور درمیان میں ایک' ایک ٹماٹر کا قتلہ لگا دیں۔ فرائنگ پین میں تھوڑا سا تیل گرم کریں اور چپلی کباب سنہری تل کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار کباب پیاز' ٹماٹر اور پودینے سے سجا کر پیش کریں۔

## Rabri Kheer

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Milk | 1 kg |
| Sugar | 1 cup |
| Rice (ground) | 1 cup |
| Green cardamom (powdered) | ½ tsp |
| Screwpine | 3 drops |
| Rabri | 250 grams |
| Dry fruits | as desired |
| Compote, almonds, and pistachios, (finely cut) | ½ cup |

### Method:

- Bring milk to boil; add sugar.
- Add rice; cook on low flame till rice is tender.
- Add cardamoms and dry fruits; cook for 10 minutes; dish out.
- Add rabri and screwpine.
- Garnish with compote, almonds, pistachios; serve.

## ربڑی کھیر

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| دودھ | ایک کلو |
| چینی | ایک پیالی |
| چاول (پسے ہوئے) | ایک پیالی |
| پسی ہوئی الائچی | ½ چائے کا چمچہ |
| کیوڑہ | 3 قطرے |
| ربڑی | 250 گرام |
| خشک میوے | حسب پسند |
| مربۂ بادام اور پستے (باریک کٹے ہوئے) | ½ پیالی |

### ترکیب:

دودھ اُبال کر اس میں چینی ملا لیں۔ اس میں چاول ڈال کر ہلکی آنچ پر چاول گلنے تک پکائیں۔ اس میں الائچی اور میوے ڈال کر مزید 10 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ اس میں ربڑی اور کیوڑہ ملائیں۔ مزیدار کھیر مربۂ بادام اور پستے سے سجادیں۔

Masala mornings

## Malpuray

**Ingredients:**

| | |
|---|---|
| Refined flour | 2 cups |
| Semolina | ½ cup |
| Sugar | ½ cup |
| Eggs | 4 |
| Yellow food colour | ½ tsp |
| Green cardamom powder | 1 tsp |
| Baking soda | ½ tsp |
| Clarified butter | for frying |

**Method:**

- Mix all ingredients in flour except soda.
- Add water and make batter of medium consistency; set aside for at least 6 hours.
- Add soda to batter just before frying malpuray.
- Heat clarified butter in a frying pan; line pan with cooking spoonfuls of batter; fry malpuray golden; remove.

★ Note: The batter should not be too thick as that will result

## مال پُورے

**اجزاء:**

| | |
|---|---|
| میدہ (چھنا ہوا) | 2 پیالی |
| سُوجی | ½ پیالی |
| چینی | ½ پیالی |
| انڈے | 4 عدد |
| کھانے کا پیلا رنگ | ½ چائے کا چمچہ |
| پسی ہوئی چھوٹی الائچی | ایک چائے کا چمچہ |
| کھانے کا سوڈا | ½ چائے کا چمچہ |
| گھی | تلنے کے لئے |

**ترکیب:**

میدے میں علاوہ سوڈا باقی تمام اجزاء ملائیں۔ اس میں پانی ڈال کر درمیانہ گاڑھا آمیزہ تیار کریں اور کم از کم 6 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ مال پُورے تلنے سے قبل اس میں سوڈا ملائیں۔ فرائنگ پین میں گھی گرم کریں' گہرے چمچے میں آمیزہ بھر کر فرائنگ پین میں شامل کریں اور سنہری تل کر نکال لیں۔

★ نوٹ: آمیزہ زیادہ گاڑھا نہیں ہونا چاہئے ورنہ مال پُورے موٹے بنیں گے۔

# شادی

ہر لڑکا اور لڑکی ساری عمر جس ایک دن کو زندگی کا حسین ترین دن بنانے کا خواب دیکھتے ہیں وہ شادی کا دن کہلاتا ہے۔ اس دن کے لئے دولہا اور دلہن کے ساتھ اسکے عزیز و اقارب کی تیاریاں بھی قابل دید ہوتی ہیں۔ اس تقریب کا اہتمام لڑکی والوں کی جانب سے کیا جاتا ہے جن کی کوشش ہوتی ہے کہ مہمانوں کی خاطر تواضع میں کوئی کمی نہ رہ جائے۔ فی زمانہ شادی کی تقریبات میں مختلف النوع سلاد اور چٹنیاں، قورمہ، بریانی، مچھلی اور مختلف طرح کے میٹھے پیش کیے جا رہے ہیں۔

## Plum Chutney

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Plums | 2 cups |
| Tamarind pulp | 1 cup |
| Almonds (boiled) | 10 |
| Onion seeds | 1 tsp |
| Dried, round red chillies | 10 |
| Ginger (finely cut) | 2 tbsp |
| Jaggery | 1 cup |
| White vinegar | ½ cup |
| Salt | to taste |

### Method:

- Cook all ingredients except salt in a pot till jaggery melts.
- Allow chutney to cool, add salt.
- When thoroughly cool store chutney in jars.

## آلو بخارے کی چٹنی

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| آلو بخارے | 2 پیالی |
| املی کا گودا | ایک پیالی |
| بادام (ابلے ہوئے) | 10 عدد |
| کلونجی | ایک چائے کا چمچہ |
| سوکھی گول لال مرچیں | 10 عدد |
| ادرک (باریک کٹی ہوئی) | 2 کھانے کے چمچے |
| گڑ | ایک پیالی |
| سفید سرکہ | ½ پیالی |
| نمک | حسبِ ذائقہ |

### ترکیب:

دیگچی میں علاوہ نمک باقی تمام اجزا ملا کر گڑ پگھلنے تک پکائیں پھر چولہا بند کر دیں۔ چٹنی تھوڑی سی ٹھنڈی ہو جائے تو اس میں نمک ملا لیں۔ چٹنی اچھی طرح سے ٹھنڈی ہو جائے تو بوتلوں میں بھر دیں۔

## Chilli Pesto Salad

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Macaroni (boiled) | 2 cups |
| Fresh coriander | 1 cup |
| Fresh mint | ½ cup |
| Garlic | 1 clove |
| Lemon juice | 1 tbsp |
| Green chillies | 6 |
| Walnuts (chopped) | ½ cup |
| Sugar | 1 tsp |
| Salt | ½ tsp |

### Method:

- Blend all ingredients except macaroni and walnuts in a blender.
- Remove in a bowl; add macaroni and walnuts, refrigerate; serve.

## چلی پیسٹو سلاد

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| میکرونی (ابلی ہوئی) | 2 پیالی |
| تازہ دھنیا | ایک پیالی |
| تازہ پودینہ | ½ پیالی |
| لہسن | ایک جوا |
| لیموں کا رس | ایک کھانے کا چمچ |
| ہری مرچیں | 6 عدد |
| اخروٹ (چوپ کیے ہوئے) | ½ پیالی |
| چینی | ایک چائے کا چمچ |
| نمک | ½ چائے کا چمچ |

### ترکیب:

بلینڈر میں علاوہ میکرونی اور اخروٹ باقی اجزاء یکجان کر لیں۔ اسے ایک پیالے میں نکالیں اس میں میکرونی اور اخروٹ ملائیں اور ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

## Fried Wontons

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Chicken mince | ½ kg |
| Samosa sheets | 12 |
| Egg white | 1 |
| Soya sauce | 1 tbsp |
| White pepper powder | 1 tsp |
| Ginger (finely cut) | 1 tsp |
| Spring onions (green part, finely cut) | 2 |
| Cornflour | 2 tbsp |
| Salt | to taste |
| Oil | for frying |
| Spring onions (finely cut) | for sprinkling |
| Tomato ketchup | as accompaniment |

### Method:

- Marinate mince with egg white, soya sauce, pepper, ginger, spring onion and salt; set aside for 2 hours.
- Mix little water in cornflour to make paste.
- Cut pastry sheets into squares; place little chicken in the centre, fold like wontons and seal sides with cornflour paste.
- Heat oil in a wok, fry wontons golden. Remove.
- Sprinkle spring onion on top, serve with tomato ketchup.

## تلے ہوئے وان ٹونز

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| مرغی کا قیمہ | ½ کلو |
| سموسے کی پٹیاں | 12 عدد |
| انڈے کی سفیدی | ایک عدد |
| سویا ساس | ایک کھانے کا چمچ |
| پسی ہوئی سفید مرچ | ایک چائے کا چمچ |
| ادرک (باریک کٹی ہوئی) | ایک چائے کا چمچ |
| ہری پیاز کا ہرا حصہ (باریک کٹا ہوا) | 2 عدد |
| کارن فلور | 2 کھانے کے چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ |
| تیل | تلنے کے لیے |
| ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی) | چھڑکنے کے لیے |
| ٹماٹو کیچپ | ہمراہ پیش کرنے کے لیے |

### ترکیب

قیمے میں سفیدی، سویا ساس، سفید مرچ، ادرک، ہری پیاز اور نمک ملا کر 2 گھنٹوں کے لیے رکھ دیں۔ کارن فلور میں تھوڑا سا پانی ملا کر گھول لیں۔ سموسے کی پٹیاں چوکور کاٹیں اور تھوڑا تھوڑا مرغی کا آمیزہ اس میں ڈال کر تصویر کے مطابق لپیٹیں۔ اسے کارن فلور کی مدد سے بند کر لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور وان ٹونز سنہری تل کر نکال لیں۔ پھر ان وان ٹونز پر ہری پیاز چھڑک کر ٹماٹو کیچپ کے ہمراہ پیش کریں۔

## Fish Tempura

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Rahu fish fillet (cut lengthwise) | ½ kg |
| White pepper powder | ½ tsp |
| Salt | ½ tsp |
| Oil | for frying |
| Cucumber, Spring onion, Green chilli | for decoration |

### Batter Ingredients:

| | |
|---|---|
| Egg | 1 |
| Baking powder | ½ tsp |
| Cornflour | 2 tbsp |
| Refined flour | 3 tbsp |
| Cold water | as required |
| Oil | ¼ cup |

### Method:

- Apply pepper and salt on fish; set aside for ½ hour.
- Mix batter ingredients in a bowl; coat fish with batter.
- Heat oil in a wok, fry fish golden; remove on absorbent paper.
- Decorate a serving dish with cucumber, spring onion and green chilli; place fish on top; serve.

## مچھلی کا ٹیمپورہ

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| رہو مچھلی کے لمبے ٹکڑے (فلے) | ½ کلو |
| پسی ہوئی سفید مرچ | ½ چائے کا چمچ |
| نمک | ½ چائے کا چمچ |
| تیل | تلنے کے لیے |
| کھیرا، ہری پیاز، ہری مرچ | سجانے کے لیے |

### آمیزے کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| انڈہ | ایک عدد |
| بیکنگ پاؤڈر | ½ چائے کا چمچ |
| کارن فلور | 2 کھانے کے چمچے |
| میدہ | 3 کھانے کے چمچے |
| ٹھنڈا پانی | حسب ضرورت |
| تیل | ¼ پیالی |

### ترکیب:

مچھلی پر سفید مرچ اور نمک لگا کر ½ گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ ایک پیالے میں آمیزے کے اجزاء یکجان کر لیں۔ مچھلی کے ٹکڑوں کو آمیزے میں لپیٹیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ سرونگ ڈش کو کھیرے، ہری پیاز اور ہری مرچ سے سجائیں اور مچھلی کا ٹیمپورہ اس پر رکھ کر پیش کریں۔

## Yogurt Degi Qorma

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Chicken pieces | 1 kg |
| Onion (fried) | ½ cup |
| Yogurt (whipped) | 1 ½ cups |
| Red chilli powder | 2 ½ tsp |
| Coriander powder | 2 tsp |
| Ginger/garlic paste | 1 tbsp |
| Screwpine | 1 tsp |
| Green cardamoms | 8 |
| Cloves | 8 |
| Cinnamon | 1 inch piece |
| Nutmeg | ¼ piece |
| Mace | 2 pieces |
| Salt | 1 ½ tsp |
| Oil | ½ cup |

### Method:

- Blend onion, cloves, cinnamon, cardamoms, nutmeg and mace in a blender.
- Heat oil in a pot; add chicken, ginger/garlic and salt; fry for 5 minutes.
- Add red chillies, coriander, yogurt, and onion mix; cook on medium flame till tender; keep on dum.
- Add screwpine when oil separates; serve hot.

## دہی والا دیگی قورمہ

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| مرغی کے ٹکڑے | ایک کلو |
| پیاز (تلی ہوئی) | ½ پیالی |
| دہی (پھینٹی ہوئی) | 1½ پیالی |
| پسی ہوئی لال مرچ | 2½ چائے کے چمچے |
| پسا ہوا دھنیا | 2 چائے کے چمچے |
| پسا ہوا لہسن ادرک | ایک کھانے کا چمچہ |
| کیوڑہ | ایک چائے کا چمچہ |
| چھوٹی الائچیاں | 8 عدد |
| لونگیں | 8 عدد |
| دار چینی | ایک انچ کا ٹکڑا |
| جائفل | ¼ ٹکڑا |
| جاوتری | 2 ٹکڑے |
| نمک | 1½ چائے کے چمچے |
| تیل | ½ پیالی |

### ترکیب:

بلینڈر میں پیاز، لونگیں، دار چینی، الائچیاں، جائفل اور جاوتری یکجان کرلیں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے مرغی، لہسن ادرک اور نمک ملا کر 5 منٹ تک بھونیں۔ اس میں لال مرچ، دھنیا، دہی اور پیاز والا آمیزہ ڈال کر درمیانی آنچ پر گوشت گلنے تک پکا کر دم پر رکھ دیں۔ تیل اوپر آجائے تو کیوڑہ شامل کرکے گرما گرم پیش کریں۔

## Hyderabadi Biryani

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Chicken pieces | 900 grams |
| Rice (soaked) | 400 grams |
| Hot spices (powder) | 2 tsp |
| Dried, red round chillies | 6 |
| Green chillies | 6 |
| Cashew nuts | 80 grams |
| Poppy seeds | 40 grams |
| Onions (finely cut) | 3 |
| Cloves, Green cardamoms | 3 each |
| Cinnamon | 2 sticks |
| Mint (finely cut) | 1 bunch |
| Onion (fried), Milk | ¼ cup each |
| Ginger/garlic paste | 3 tsp |
| Yogurt (whipped) | 1 cup |
| Lemon juice | 2 tbsp |
| Saffron (soaked) | 2 pinches |
| Salt | to taste |
| Clarified butter | 2 tbsp |
| Oil | 1 cup+ for brushing |
| Eggs (boiled and cut) | for garnishing |

### Method:

- Blend red chillies, cashew nuts, poppy seeds and ginger/garlic in a blender; heat ½ oil in a pot; fry blended masala.
- Add chicken, yogurt, onion, ½ hot spices and salt; fry till oil separates.
- Add 1 cup water; cook till chicken is tender.
- Heat remaining oil in a separate pot; add cloves, cardamoms and cinnamon; fry; add rice, green chillies, 3 cups water and salt; cook till water dries; spread rice on a dish.
- Mix mint, remaining hot spices and fried onion; set aside.
- Brush oil on the base of a wide necked pot; layer with ½ rice, chicken, ½ mint mix and lemon juice; layer with remaining rice on top.
- Sprinkle saffron, milk and clarified butter on rice; keep on dum.
- Garnish with remaining mint mix and eggs; serve.

## حیدرآبادی بریانی

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| مرغی کا گوشت | 900 گرام |
| چاول (بھیگے ہوئے) | 400 گرام |
| پسا ہوا گرم مصالحہ | 2 چائے کے چمچے |
| سوکھی گول لال مرچیں، ہری مرچیں | 6، 6 عدد |
| کاجو | 80 گرام |
| خشخاش | 40 گرام |
| پیاز (باریک کٹی ہوئی) | 3 عدد |
| لونگیں، چھوٹی الائچیاں | 3، 3 عدد |
| دار چینی | 2 ٹکڑے |
| پودینہ (باریک کٹا ہوا) | ایک گڈی |
| پیاز (تلی ہوئی)، دودھ | چوتھائی پیالی |
| پسا ہوا لہسن ادرک | 3 چائے کے چمچے |
| دہی (پھینٹی ہوئی) | ایک پیالی |
| لیموں کا رس | 2 کھانے کے چمچے |
| زعفران (بھیگا ہوا) | 2 چٹکی |
| نمک | حسب ذائقہ |
| گھی | 2 کھانے کے چمچے |
| تیل | ایک پیالی + چکنا کرنے کے لیے |
| انڈے (ابلے اور کٹے ہوئے) | سجانے کے لیے |

### ترکیب:

لال مرچوں، کاجو، خشخاش اور لہسن ادرک کو بلینڈر میں یکجان کرلیں۔ دیگچی میں ½ تیل گرم کرکے پسا ہوا مصالحہ بھونیں اس میں مرغی، دہی، پیاز، ½ گرم مصالحہ اور نمک ملا کر تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں۔ پھر ایک پیالی پانی شامل کرکے گوشت گلنے تک پکائیں۔ علیحدہ دیگچی میں باقی تیل گرم کرکے لونگیں، الائچیاں اور دار چینی بھونیں پھر چاول، ہری مرچیں، 3 پیالی پانی اور نمک ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ چاولوں کو ڈش میں پھیلا دیں۔ پودینہ، باقی گرم مصالحہ اور تلی ہوئی پیاز ملا کر رکھ دیں۔ ایک کھلے منہ کی دیگچی کو چکنا کریں۔ اس میں پہلے ½ چاولوں، پھر مرغی کے گوشت، ½ پودینے کا آمیزہ اور لیموں کا رس ملا کر باقی چاولوں کی تہہ لگا دیں۔ چاولوں پر زعفران، دودھ اور گھی چھڑک کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار بریانی باقی پودینے کے آمیزے اور انڈوں سے سجا کر پیش کریں۔

PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

Food Diaries



## Chicken Wraps

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Chicken pieces (boiled and cubed) | 1 cup |
| Tortillas | 5 |
| Mayonnaise | ½ cup |
| Parmesan cheese (grated) | ¼ cup |
| Lemon juice | 2 tbsp |
| Worcestershire sauce | 1 tbsp |
| Mustard paste | 1 tbsp |
| Garlic (crushed) | 2 cloves |
| Iceberg lettuce (finely cut) | 1 cup |
| Olive oil | ¼ cup |
| Lettuce leaves, cabbage, tomato (finely cut) | for decoration |
| Tahini sauce | as accompaniment |

### Method:

- Mix mayonnaise, cheese, lemon juice, worcestershire sauce, mustard, oil and garlic in a bowl.
- Mix half batter in chicken and half in iceberg lettuce.
- Place a little chicken on one side of a tortilla and add little iceberg lettuce on it; roll and cut from centre.
- Repeat process to make more wraps.
- Place wraps in a serving dish decorated with lettuce, cabbage and tomato; serve with tahini sauce.

## مرغی کے ریپس

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| مرغی کی بوٹیاں (ابلی اور چوکور کٹی ہوئی) | ایک پیالی |
| ٹور ٹیاز | 5 عدد |
| مایونیز | ½ پیالی |
| پارمیزان پنیر (کدوکش) | ¼ پیالی |
| لیموں کا رس | 2 کھانے کے چمچے |
| ووسٹر شائر ساس | ایک کھانے کا چمچہ |
| مسٹرڈ پیسٹ | ایک کھانے کا چمچہ |
| لہسن (کچلے ہوئے) | 2 جوے |
| آئس برگ لیٹس (باریک کٹے ہوئے) | ایک پیالی |
| زیتون کا تیل | ¼ پیالی |
| سلاد پتے، بند گوبھی، ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے) | سجانے کے لئے |
| تاہنی ساس | ہمراہ پیش کرنے کے لئے |

### ترکیب:

ایک پیالے میں مایونیز، پنیر، لیموں کا رس، ووسٹر شائر ساس، مسٹرڈ پیسٹ، تیل اور لہسن ملائیں۔ اس میں سے ½ آمیزہ مرغی میں ملائیں باقی آئس برگ میں ملا لیں۔ ٹور ٹیاز میں ایک جانب تھوڑا سا مرغی کا آمیزہ رکھیں اس کے اوپر تھوڑا سا آئس برگ لیٹس رکھ کر اسے رول کی طرح لپیٹیں اور درمیان سے کاٹ لیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی ٹور ٹیاز کے بھی ریپس تیار کر لیں۔ سرونگ ڈش کو سلاد پتوں، بند گوبھی اور ٹماٹر سے سجا کر ریپس رکھیں اور انہیں تاہنی ساس کے ہمراہ پیش کریں۔

## Fried Masala Fish

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Fish fillet | ½ kg |
| Lemon juice | 1 tbsp |
| Gram flour | 1 cup |
| Semolina | 1 tbsp |
| Turmeric powder | ½ tsp |
| Red chilli powder | 1 tbsp |
| Cumin powder | 1 tsp |
| Ginger/garlic (paste) | 1 tsp |
| Hot spices (powder) | ½ tsp |
| Green chillies (finely cut) | 4 |
| Fresh coriander (finely cut) | 2 tbsp + for garnishing |
| Egg | 1 |
| Water | ¼ cup |
| Salt | 1 tsp |
| Oil | for frying |
| Tomato ketchup, Lemon | as accompaniment |

### Method:

- Marinate fish fillet with lemon juice and salt.
- Mix gram flour, semolina, red chillies, turmeric, cumin, ginger/garlic, hot spices, green chillies, egg, coriander and salt in a bowl; add water to make a thick batter.
- Heat oil in a wok; coat fish one at a time with batter; fry golden; remove in a serving dish.
- Sprinkle coriander on top; serve with tomato ketchup and lemon.

## تلی ہوئی مصالحہ دار مچھلی

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| مچھلی کے قتلے | 1/2 کلو |
| لیموں کا رس | ایک کھانے کا چمچہ |
| بیسن | ایک پیالی |
| سوجی | ایک کھانے کا چمچہ |
| پسی ہوئی ہلدی | 1/2 چائے کا چمچہ |
| پسی ہوئی لال مرچ | ایک کھانے کا چمچہ |
| پسا ہوا سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچہ |
| پسا ہوا لہسن ادرک | ایک چائے کا چمچہ |
| پسا ہوا گرم مصالحہ | 1/2 چائے کا چمچہ |
| ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) | 4 عدد |
| ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا) | 2 کھانے کے چمچے + چھڑکنے کے لیے |
| انڈہ | ایک عدد |
| پانی | 1/4 پیالی |
| نمک | ایک چائے کا چمچہ |
| تیل | تلنے کے لیے |
| ٹماٹو کیچپ، لیموں | ہمراہ پیش کرنے کے لیے |

### ترکیب:

مچھلی پر لیموں کا رس اور نمک لگا کر رکھ دیں۔ ایک پیالے میں بیسن، سوجی، لال مرچ، ہلدی، زیرہ، لہسن ادرک، گرم مصالحہ، ہری مرچیں، انڈہ، ہرا دھنیا اور نمک ملا لیں۔ اس آمیزے میں پانی ڈال کر گاڑھا آمیزہ بنا لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ مچھلی کے ایک ایک ٹکڑے کو بیسن کے آمیزے میں لپیٹیں۔ انہیں کڑاہی میں شامل کریں اور سنہری تل کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار مچھلی پر ہرا دھنیا چھڑکیں۔ انہیں ٹماٹو کیچپ اور لیموں کے ہمراہ پیش کریں۔

## Chicken Sajji

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Chicken (whole, with skin) | 1 |
| Lemon juice | ¼ cup |
| Ginger/garlic paste | 1 tbsp |
| White vinegar | ¾ cup |
| Meat tenderiser powder | 1 tsp |
| Salt | 2 tbsp |
| Chaat masala, Lemon juice | for sprinkling |

### Method:

- Immerse chicken in a big pot of water for 1 hour.
- Add lemon juice, ginger/garlic, vinegar and salt; set aside for ½ hour; add tenderiser; set aside for another ½ hour.
- Remove chicken from pot and place on an oven tray; bake in a pre-heated oven at 180°C for 1 hour; remove.
- Cut chicken into pieces, sprinkle chaat masala and lemon juice on it; serve.

## مرغی کی سجّی

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| سالم مرغی ( بمعہ کھال) | ایک عدد |
| لیموں کا رس | ¼ پیالی |
| پسا ہوا لہسن اور ادرک | ایک کھانے کا چمچ |
| سفید سرکہ | ¾ پیالی |
| گوشت گلانے کا پاؤڈر | ایک چائے کا چمچ |
| چاٹ مصالحہ | حسب ضرورت |
| نمک | 2 کھانے کے چمچ |

### ترکیب:

ایک بڑی دیگچی میں پانی بھریں اور اس میں مرغی ڈبو کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اس میں لیموں کا رس، لہسن ادرک، سرکہ اور نمک ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھیں پھر گوشت گلانے کا پاؤڈر ملا کر مزید ½ گھنٹے کے لئے چھوڑ دیں۔ مرغی کو پانی سے نکال کر اوون کی ٹرے میں رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر ایک گھنٹے تک پکا کر نکال لیں۔ مرغی کے ٹکڑے کاٹیں اس پر چاٹ مصالحہ اور لیموں کا رس چھڑک کر پیش کریں۔

## Special Chinyoti Kheer

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Milk (fresh) | 1 ½ cups |
| Rice (soaked and ground) | ½ cup |
| Whole dried milk | ½ cup |
| Vanilla custard powder (made into paste with water) | 1 tsp |
| Green cardamom powder | 1 tsp |
| Sugar | ¾ cup |
| Screwpine | 1 tsp |
| Almonds, pistachios (finely cut) | ¼ cup |
| Sterling silver leaf | for garnishing |

### Method:

- Boil milk in a pot; add rice; cook while stirring continuously till rice is tender.
- Add custard paste while continuously stirring.
- When kheer thickens, add cardamom, whole dried milk and screwpine; dish out.
- Sprinkle almonds and pistachios on top; garnish with silver leaf; serve.

## اسپیشل چنیوٹی کھیر

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| تازہ دودھ | 1½ پیالی |
| چاول (بھیگے اور پسے ہوئے) | ½ پیالی |
| کھویا | ½ پیالی |
| ونیلا کسٹرڈ پاؤڈر (پانی میں گھلا ہوا) | ایک چائے کا چمچ |
| پسی ہوئی چھوٹی الائچی | ایک چائے کا چمچ |
| چینی | ¾ پیالی |
| کیوڑہ | ایک چائے کا چمچ |
| پستے بادام (باریک کٹے ہوئے) | ¼ پیالی |
| چاندی کے ورق | سجانے کے لئے |

### ترکیب:

دیگچی میں دودھ ابال کر چاول شامل کریں اور چمچ چلاتے ہوئے چاول گلنے تک پکائیں۔ اس میں چمچ چلاتے ہوئے پانی میں گھلا ہوا کسٹرڈ شامل کریں۔ کھیر گاڑھی ہو جائے تو الائچی، کھویا اور کیوڑہ ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار کھیر پر پستے اور بادام چھڑکیں اور چاندی کے ورق سے سجا دیں۔

Handi

## Lab-e-Shireen

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Milk (fresh) | 1 litre |
| Pineapple pieces | 1 cup |
| Walnuts (finely cut) | 1 cup |
| Sugar | 1 cup + 1 tbsp |
| Almonds (finely cut) | 15 |
| Fresh cream | 2 cups |
| Strawberry jelly crystals | 300 grams |
| Noodles (boiled) | 1 cup |
| Vanilla custard powder (made into paste with water) | 3 tbsp |

### Method:

- Bring to boil 2 cups water; mix in jelly crystals; refrigerate till set; cut into small pieces.
- Boil milk in a pot; add 1 cup sugar.
- Add custard paste while continuously stirring; cook till thick; remove from flame.
- Add remaining sugar in cream and whisk.
- Layer a serving bowl with ½ custard, ½ pineapples, ½ jelly, ½ walnuts, ½ almonds, and noodles; add remaining custard.
- Add a layer of cream on top; add remaining walnuts, almonds, jelly and pineapples; serve chilled.

## لبِ شیریں

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| تازہ دودھ | ایک کلو |
| انناس کے ٹکڑے | ایک پیالی |
| اخروٹ (باریک کٹے ہوئے) | ایک پیالی |
| چینی | ایک پیالی + ایک کھانے کا چمچ |
| بادام (باریک کٹے ہوئے) | 15 عدد |
| تازہ کریم | 2 پیالی |
| اسٹرابیری جیلی کرسٹلز | 300 گرام |
| نوڈلز (ابلے ہوئے) | ایک پیالی |
| ونیلا کسٹرڈ پاؤڈر (پانی میں گھلا ہوا) | 3 کھانے کے چمچ |

### ترکیب:

2 پیالی پانی ابال کر اس میں جیلی کرسٹلز ملائیں اور فریج میں رکھ کر جمائیں پھر ٹکڑے کاٹ کر رکھ لیں۔ پتیلی میں دودھ ابالیں اور ایک پیالی چینی ملا دیں۔ اس میں چمچ چلاتے ہوئے پانی ملا ہوا کسٹرڈ گھولیں اور گاڑھا ہونے پر اتار لیں۔ کریم میں باقی چینی شامل کر کے پھینٹ لیں۔ پیالے میں ½ کسٹرڈ، ½ انناس، ½ جیلی، ½ اخروٹ، ½ بادام اور نوڈلز ڈال کر باقی کسٹرڈ ڈال دیں۔ اس کے اوپر کریم کی تہہ لگائیں اور باقی اخروٹ، بادام، جیلی اور انناس ڈال دیں۔ مزیدار لبِ شیریں خوب ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

# Tarka

## Kashmiri Chai

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Water | 4 cups |
| Baking soda | 1 pinch |
| Green cardamoms | 4 |
| Milk (fresh) | ½ litre |
| Almonds, pistachios (chopped) | 50 grams |
| Green tea leaves | 1 tbsp |
| Sugar | to taste |

### Method:

- Cook water, tea leaves and cardamoms in a pot on low flame till half is left.
- Add baking soda, mix well.
- Strain, pour into boiling milk, pour in cups.
- Sprinkle almonds and pistachios, serve with sugar.

## کشمیری چائے

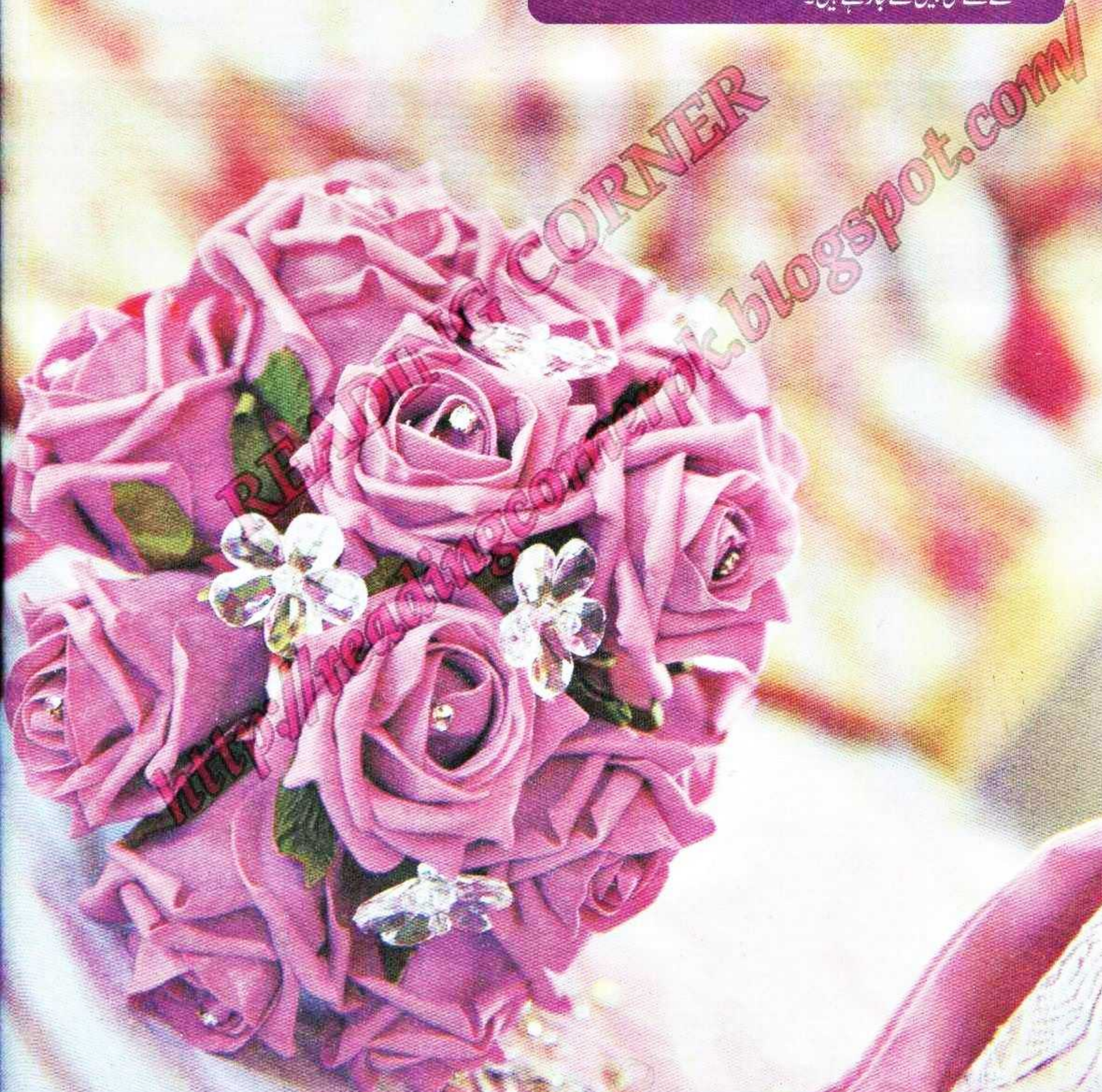
### اجزاء:

| | |
|---|---|
| پانی | 4 پیالی |
| کھانے کا سوڈا | ایک چٹکی |
| چھوٹی الائچیاں | 4 عدد |
| تازہ دودھ | ½ لیٹر |
| بادام پستے (چوپ کیے ہوئے) | 50 گرام |
| سبز چائے کی پتی | ایک کھانے کا چمچ |
| چینی | حسب ذائقہ |

### ترکیب:

دیگچی میں پانی، پتی اور الائچیاں شامل کرکے ہلکی آنچ پر پانی ½ رہ جانے تک پکائیں۔ اس میں کھانے کا سوڈا ڈال کر اچھی طرح سے پھینٹیں۔ ابلتے ہوئے دودھ میں اسے چھان کر ڈالیں اور پیالیوں میں نکال لیں۔ مزیدار چائے بادام اور پستے ڈال کر چینی کے ہمراہ پیش کریں۔

# ولیمہ

ولیمے کے میزبان دولہا والے' شادی کی تقریبات کا اختتام سمجھی جانے والی اس تقریب کو بخوبی انجام تک پہنچانے کی ہر ممکن کوشش کرتے ہیں۔ آج اس تقریب کے دسترخوان چائنیز اور بر میز کھانوں سے مزین نظر آنے لگے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ سلاد چٹنیاں' روایتی پکوان اور جدید اور قدیم طرز کے میٹھے بھی پیش کئے جا رہے ہیں۔

Tarka

## Kidney Beans and Cream Salad

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Kidney beans (boiled) | 2 cups |
| Cucumbers (cubed) | 2 |
| Tomatoes (cubed) | 2 |
| Mayonnaise | ½ cup |
| Sugar | 1 tsp |
| Lemon juice | 1 tbsp |
| Black pepper (crushed) | ½ tsp |
| Fresh cream | 2 tbsp |
| Tomato ketchup | 2 tbsp |
| Salt | ¼ tsp |
| Fresh coriander (finely cut) | for garnishing |

### Method:

- Mix all ingredients in a large salad bowl; garnish with coriander; serve.

## لال لوبیا اور کریم کا سلاد

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| لال لوبیا (اُبلا ہوا) | 2 پیالی |
| کھیرے (چوکور کٹے ہوئے) | 2 عدد |
| ٹماٹر (چوکور کٹے ہوئے) | 2 عدد |
| مایونیز | ½ پیالی |
| چینی | ایک چائے کا چمچہ |
| لیموں کا رس | ایک کھانے کا چمچہ |
| کٹی ہوئی کالی مرچ | ½ چائے کا چمچہ |
| تازہ کریم | 2 کھانے کے چمچے |
| ٹماٹو کیچپ | 2 کھانے کے چمچے |
| نمک | ¼ چائے کا چمچہ |
| ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا) | سجانے کے لئے |

### ترکیب:

ایک بڑے پیالے میں تمام اجزاء ملائیں، اسے ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔

Tarka

## Spicy Fruit Salad

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Peaches (cubed) | 2 |
| Grapes (small) | 1 cup |
| Apples (cubed) | 2 |
| Mangoes (cubed) | 2 |
| Bananas (cut small) | 6 |
| Green chillies (finely cut) | 2 |
| Lemon juice | 4 tbsp |
| Brown sugar | 2 tbsp |
| Black pepper (crushed) | ½ tsp |
| Black salt (powdered) | ½ tsp |
| Lemon zest (grated) | 1 tbsp |
| Olive oil | 2 tbsp |
| Lettuce leaves | for garnishing |

### Method:

- Cook brown sugar, lemon juice, lemon zest, green chillies, black salt, oil and pepper in a wok for a few minutes.
- Add fruits; stir for a few minutes; dish out.
- Garnish with lettuce; serve.

## پھلوں کا مرچوں والا سلاد

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| آڑو (چوکور کٹے ہوئے) | 2 عدد |
| چھوٹے والے انگور | ایک پیالی |
| سیب (چوکور کٹے ہوئے) | 2 عدد |
| آم (چوکور کٹے ہوئے) | 2 عدد |
| کیلے (چھوٹے کٹے ہوئے) | 6 عدد |
| ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) | 2 عدد |
| لیموں کا رس | 4 کھانے کے چمچے |
| براؤن چینی | 2 کھانے کے چمچے |
| کُٹی ہوئی کالی مرچ | ½ چائے کا چمچہ |
| پسا ہوا کالا نمک | ½ چائے کا چمچہ |
| لیموں کے چھلکے (کدوکش) | ایک کھانے کا چمچہ |
| زیتون کا تیل | 2 کھانے کے چمچے |
| سلاد پتے | سجانے کے لئے |

### ترکیب:

کڑاہی میں براؤن چینی، لیموں کا رس، لیموں کے چھلکے، ہری مرچیں، کالا نمک، تیل اور کالی مرچ ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں پھل ڈال کر چند منٹ تک ملائیں اور ڈش میں نکال لیں۔ اسے سلاد پتے سے سجا کر پیش کریں۔

## Mayonnaise Chutney

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Mayonnaise | ½ cup |
| Tomato ketchup | ½ cup |
| Mint (chopped) | 2 tbsp + for garnishing |
| Fresh coriander (chopped) | 2 tbsp |
| Garlic | 6 cloves |
| Green chillies | 4 |
| Tomato | 1 |
| Salt | ½ tsp |

### Method:

- Blend all ingredients in a blender; remove in a bowl; garnish with mint.

## مایونیز چٹنی

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| مایونیز | ½ پیالی |
| ٹماٹو کیچپ | ½ پیالی |
| پودینہ (چوپ کیا ہوا) | 2 کھانے کے چمچے + سجانے کے لئے |
| ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا) | 2 کھانے کے چمچے |
| لہسن | 6 جوے |
| ہری مرچیں | 4 عدد |
| ٹماٹر | ایک عدد |
| نمک | ½ چائے کا چمچہ |

### ترکیب:

بلینڈر میں تمام اجزاء یکجان کرکے پیالے میں نکالیں اور پودینے سے سجادیں۔

## Burmese Rice

**Ingredients:**

| | |
|---|---|
| Rice (boiled) | 2 cups |
| Spaghetti (boiled) | 1 cup |
| Eggs (boiled and finely cut) | 2 |
| Potatoes (cut as french fries) | 2 |
| Onions (finely cut) | 2 |
| Green chillies (finely cut) | 6 |
| Tomatoes (finely cut) | ½ kg |
| Fresh coriander (finely cut) | ½ bunch |
| Cumin seeds | 1 tsp |
| Salt | 1 tsp |
| Oil | ½ cup |

**Method:**

- Heat oil in a pot, fry potatoes golden; remove.
- Fry onions golden in same pot; add tomatoes, cumin, green chillies and salt; fry.
- Add eggs and coriander; cook for a few minutes; add spaghetti and rice; keep on dum.

## برمیز رائس

**اجزاء:**

| | |
|---|---|
| چاول (اُبلے ہوئے) | 2 پیالی |
| اسپیگھیٹی (اُبلی ہوئی) | ایک پیالی |
| انڈے (اُبلے اور باریک کٹے ہوئے) | 2 عدد |
| آلو (فرنچ فرائز میں کٹے ہوئے) | 2 عدد |
| پیاز (باریک کٹی ہوئی) | 2 عدد |
| ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) | 6 عدد |
| ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے) | ½ کلو |
| ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا) | ½ گڈی |
| ثابت سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچہ |
| نمک | ایک چائے کا چمچہ |
| تیل | ½ پیالی |

**ترکیب:**

دیگچی میں تیل گرم کرکے آلوؤں کو سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی دیگچی میں پیاز سنہری کریں اس میں ٹماٹر زیرہ ہری مرچیں اور نمک ڈال کر بھونیں۔ اس میں انڈے اور ہرا دھنیا ملا کر چند منٹ تک پکائیں پھر اسپیگھیٹی اور چاول ملا کر دم پر رکھ دیں۔

PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

Food Diaries

## Chinese Burmese Chilli Chicken

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Chicken pieces (boneless) | ½ kg |
| Cornflour | 1 tsp |
| Onion (chopped) | 1 |
| Ginger, Garlic (chopped) | 2 tsp each |
| Capsicums (cubed) | 2 |
| Jalapeno (finely cut) | 1 |
| Black pepper (crushed) | 1 ½ tsp |
| Zucchini (cubed) | 1 |
| Red chillies (crushed) | ½ tsp |
| Paprika powder | 1 tbsp |
| Salt | ½ tsp |
| Oil | 3 tbsp |

### Sauce Ingredients:

| | |
|---|---|
| Cornflour (made into paste with water) | ½ tsp |
| Cumin powder | 2 tsp |
| Fish sauce | 2 tbsp |
| Salt | ¼ tsp |

### Method:

- Marinate chicken with cornflour, 1 tsp pepper and 1 tbsp oil.
- Heat remaining oil in a pot; fry onion, garlic and ginger.
- Add red chillies, paprika, remaining pepper, zucchini and salt; cook for a few minutes; add capsicum and chicken.
- Mix all sauce ingredients with a little water in a bowl; add to pot.
- Add jalapenos; bring to boil; dish out.

## چائنیز برمیز چلی چکن

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی) | ½ کلو |
| کارن فلور | ایک چائے کا چمچ |
| پیاز (چوپ کی ہوئی) | ایک عدد |
| ادرک، لہسن (چوپ کیے ہوئے) | 2،2 چائے کے چمچے |
| شملہ مرچیں (چوکور کٹی ہوئی) | 2 عدد |
| ہیلی پینو (باریک کٹی ہوئی) | ایک عدد |
| کٹی ہوئی کالی مرچ | 1½ چائے کے چمچے |
| زوکینی (چوکور کٹی ہوئی) | ایک عدد |
| کٹی ہوئی لال مرچ | ½ چائے کا چمچ |
| پیپریکا پاؤڈر | ایک کھانے کا چمچ |
| نمک | ½ چائے کا چمچ |
| تیل | 3 کھانے کے چمچے |

### ساس کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا) | ½ چائے کا چمچ |
| پسا ہوا سفید زیرہ | 2 چائے کے چمچے |
| فش ساس | 2 کھانے کے چمچے |
| نمک | ¼ چائے کا چمچ |

### ترکیب:

مرغی میں کارن فلور، ایک چائے کا چمچ کالی مرچ اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر رکھ لیں۔ دیگچی میں باقی تیل گرم کر کے پیاز، لہسن اور ادرک بھونیں۔ اس میں لال مرچ، پیپریکا، باقی کالی مرچ، زوکینی اور نمک ڈال کر چند منٹ تک پکائیں، پھر شملہ مرچیں اور مرغی کی بوٹیاں ڈال دیں۔ ایک پیالے میں ساس کے اجزاء تھوڑے سے پانی میں ملا کر مرغی کی دیگچی میں شامل کر دیں۔ اس میں ہیلی پینو ملائیں اور ایک ابال آنے تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔

## Fish and Chips

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Fish fillet | ½ kg |
| Potatoes (cut as french fries) | 1 kg |
| Water | 1 cup |
| Whole-wheat flour (sifted) | 1 cup |
| Black pepper powder | ¼ tsp |
| White vinegar | 1 tsp |
| Baking powder | ¼ tsp |
| Cornflour | 1 cup |
| Salt | 1 tsp |
| Oil | for frying |

### Method:

- Cut fish fillet lengthwise into 8 pieces.
- Marinate with vinegar for 10 minutes.
- Mix all remaining ingredients except potatoes in a bowl; make batter with water.
- Coat fish with batter.
- Heat oil in a wok; fry fish golden; remove.
- In the same wok, fry potatoes for 2 minutes; remove and place on an absorbent paper; coat with cornflour; freeze for 1 hour.
- Reheat oil in wok; fry french fries golden; remove; serve with fish.

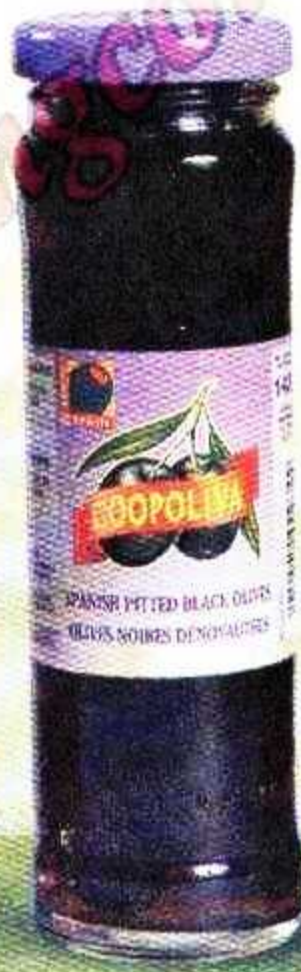
## فش اینڈ چپس

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| مچھلی کے فلے | ½ کلو |
| آلو (فرنچ فرائز کٹے ہوئے) | ایک کلو |
| انڈہ | ایک عدد |
| پانی | ایک پیالی |
| آٹا (چھنا ہوا) | ایک پیالی |
| پسی ہوئی کالی مرچ | ¼ چائے کا چمچہ |
| سفید سرکہ | ایک چائے کا چمچہ |
| بیکنگ پاؤڈر | ¼ چائے کا چمچہ |
| کارن فلور | ایک پیالی |
| نمک | ایک چائے کا چمچہ |
| تیل | تلنے کے لئے |

### ترکیب:

مچھلی کے فلوں کو لمبائی میں 8 ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ ان میں سرکہ ملا کر 10 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ ایک پیالے میں علاوہ آلو چپس باقی تمام اجزاء پانی ڈال کر آمیزہ تیار کر لیں۔ مچھلی کے فلوں کو ان میں لپیٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور فلے سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی کڑاہی میں آلوؤں کو 2 منٹ تک تل کر نکالیں انہیں تھوڑی دیر تک جاذب کاغذ پر رکھیں، پھر کارن فلور میں لپیٹ کر ایک گھنٹے کے لئے ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ کڑاہی کے تیل کو دوبارہ گرم کریں اور فرنچ فرائز سنہری تل کر نکال لیں اور انہیں مچھلی کے ہمراہ پیش کریں۔

Your *Pizzas* are incomplete without

World's largest selling Olives brand

Masala mornings

## Foil Chicken

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Chicken (whole) | 1 |
| Coriander powder | 1 tsp |
| Red chilli powder | 1 tsp |
| Turmeric powder | ¼ tsp |
| Cumin powder | 1 tsp |
| Hot spices powder | 1 tsp |
| Ginger/garlic paste | 1 tbsp |
| Yogurt (whipped) | ½ cup |
| Tomato ketchup | ½ cup |
| Macaroni (boiled) | ½ cup |
| Carrot (cubed and boiled) | 1 |
| Potato (cubed and boiled) | 1 |
| Green peas (boiled) | ½ cup |
| Green chillies | 2 |
| Salt | 1 tsp |
| Eggs (boiled) | 2 |
| Oil | ¼ cup |
| Beetroot, tomato, lettuce leaves | for decoration |

### Method:

- Heat oil in a pot; add chicken, ginger/garlic, turmeric, red chillies, coriander, cumin, hot spices and salt; fry.
- Add yogurt and tomato ketchup; cook for 10 minutes; remove from flame.
- Wrap chicken, vegetables, eggs and macaroni in a big piece of aluminium foil; bake in a pre-heated oven at 200° C for 15 minutes; remove.
- Decorate a serving dish with beetroot, tomato and lettuce; place chicken with foil on top; serve.

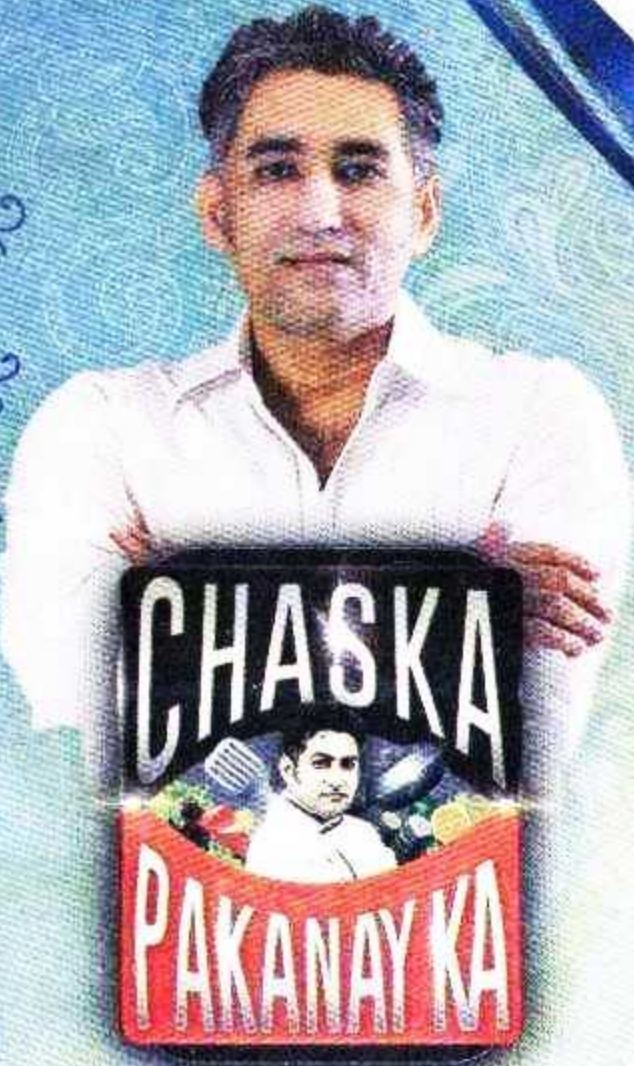
## فوائل چکن

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| سالم مرغی | ایک عدد |
| پسا ہوا دھنیا | ایک چائے کا چمچہ |
| پسی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچہ |
| پسی ہوئی ہلدی | ¼ چائے کا چمچہ |
| پسا ہوا سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچہ |
| پسا ہوا گرم مصالحہ | ایک چائے کا چمچہ |
| پسا ہوا لہسن ادرک | ایک کھانے کا چمچہ |
| دہی (پھینٹی ہوئی) | ½ پیالی |
| ٹماٹو کیچپ | ½ پیالی |
| میکرونی (اُبلی ہوئی) | ½ پیالی |
| گاجر (چوکور کٹی اور اُبلی ہوئی) | ایک عدد |
| آلو (چوکور کٹے اور اُبلے ہوئے) | ایک عدد |
| مٹر (اُبلے ہوئے) | ½ پیالی |
| انڈے (اُبلے ہوئے) | 2 عدد |
| ہری مرچیں | 2 عدد |
| نمک | ایک چائے کا چمچہ |
| تیل | ¼ پیالی |
| چقندر، ٹماٹر، سلاد پتے | سجانے کے لئے |

### ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے مرغی، لہسن ادرک، ہلدی، لال مرچ، دھنیا، گرم مصالحہ، زیرہ اور نمک ڈال کر بھونیں۔ اس میں دہی اور ٹماٹو کیچپ ملائیں اور مزید 10 منٹ تک پکا کر چولہا بند کردیں۔ المونیم فوائل کا ایک بڑا ٹکڑا لے کر اس میں مرغی، سبزیاں، انڈے اور میکرونی ڈالیں اور اسے چاروں طرف سے لپیٹ کر پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 15 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ سرونگ ڈش کو چقندر، ٹماٹر اور سلاد پتوں سے سجائیں، اس پر مرغی کو المونیم فوائل سمیت رکھ کر پیش کریں۔

CHASKA PAKANAY KA



## Roast Beef

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Beef (1 chunk) | 750 grams |
| Onion (fried and crushed) | 2 tbsp |
| Yogurt | ½ cup |
| Garlic paste | 2 tbsp |
| Ginger paste | 1 tbsp |
| Hot spices powder | 2 tsp |
| Red chilli powder | 1 tbsp |
| Star anise (powdered) | ½ tsp |
| Mace (powdered) | ½ tsp |
| Raw papaya paste | 2 tbsp |
| Salt | to taste |
| Oil | 2 tbsp |

### Method:

- Make 3-inch deep cuts on beef with a sharp knife.
- Mix all spices in a bowl; marinate beef with it; set aside for 5 hours.
- Place beef on an oven tray; bake in a pre-heated oven at 180° C for 1 hour.
- Remove from oven; cover beef with aluminium foil; set aside for 15-20 minutes.
- Dish out; cut into pieces; coat with masala from the oven tray; serve.

## روسٹ بیف

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| گائے کا گوشت (ایک ٹکڑا) | 750 گرام |
| پیاز (تلی اور چورہ کی ہوئی) | 2 کھانے کے چمچے |
| دہی | ½ پیالی |
| پسا ہوا لہسن | 2 کھانے کے چمچے |
| پسا ہوا ادرک | ایک کھانے کا چمچہ |
| پسا ہوا گرم مصالحہ | 2 چائے کا چمچہ |
| پسی ہوئی لال مرچ | ایک کھانے کا چمچہ |
| پسا ہوا بادیان | ½ چائے کا چمچہ |
| پسی ہوئی جاوتری | ½ چائے کا چمچہ |
| پسا ہوا کچا پپیتا | 2 کھانے کے چمچے |
| نمک | حسب ذائقہ |
| تیل | 2 کھانے کے چمچے |

### ترکیب:

گوشت کے ٹکڑے پر چھری کی مدد سے 3 انچ گہرے نشان لگالیں۔ تمام مصالحے ایک پیالے میں ملائیں اور اسے گوشت کے ٹکڑے پر لگا کر 5 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ گوشت کے ٹکڑے کو اوون کی ٹرے میں رکھیں اور اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر ایک گھنٹے تک پکائیں۔ اسے اوون سے نکال لیں اور المونیم فوائل سے ڈھانک کر 15 سے 20 منٹ کے لئے چھوڑ دیں۔ اسے ڈش میں نکال کر ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور اوون کی ٹرے میں موجود مصالحہ اس کے اوپر ڈال کر پیش کریں۔

# Real

## European Butter



EMBORG

Salted

EMBORG

Butter

Unsalted

Made from delicious European churned cream

200g e

EMBORG

*Bring the real taste home*

Emborg Products are now available at Leading Stores in Karachi and Lahore.

Aghas Supermarket
Naheed Supermarket
Green Valley
HKB Stores.

Tarka

## Pan-fried Chicken Wings

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Chicken wings | 8 |
| Pineapple pieces | 1 cup |
| Onion (chopped) | 1 |
| Garlic (chopped) | 1 tsp |
| Yogurt (whipped) | ½ cup |
| Capsicum (cubed) | 1 |
| Potato (boiled and cubed) | 1 |
| Mustard paste | 2 tsp |
| Red chillies (crushed) | 1 tsp |
| Black pepper (crushed) | ½ tsp |
| Lemon juice | 2 tbsp |
| Jaggery | ½ tsp |
| Water | 1 cup |
| Salt | ½ tsp |
| Oil | 3 tbsp |
| Lettuce leaves, tomato | for decoration |
| Fresh coriander (chopped) | for sprinkling |

### Method:

- Heat oil in a pot; fry potato and capsicum for a few minutes; remove.
- Fry garlic golden in the same pot; add wings; fry; add water and cook with lid on till tender.
- Add onion, yogurt, mustard paste, pepper, red chillies, jaggery and salt; fry till wings are thoroughly coated with masala.
- Add pineapples and lemon juice; remove from flame.
- Decorate a dish with lettuce and tomato; place capsicum and potato on one side; place wings on top; sprinkle coriander; serve.

## پین فرائیڈ چکن ونگز

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| مرغی کے پر | 8 عدد |
| اناس کے ٹکڑے | ایک پیالی |
| پیاز (چوپ کی ہوئی) | ایک عدد |
| لہسن (چوپ کیا ہوا) | ایک چائے کا چمچہ |
| دہی (پھینٹی ہوئی) | ½ پیالی |
| شملہ مرچیں (چوکور کٹی ہوئی) | ایک عدد |
| آلو (اُبلا اور چوکور کٹا ہوا) | ایک عدد |
| مسٹرڈ پیسٹ | 2 چائے کے چمچے |
| کٹی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچہ |
| کٹی ہوئی کالی مرچ | ½ چائے کا چمچہ |
| لیموں کا رس | 2 کھانے کے چمچے |
| گڑ | ½ چائے کا چمچہ |
| پانی | ایک پیالی |
| نمک | ½ چائے کا چمچہ |
| تیل | 3 کھانے کے چمچے |
| سلاد پتے، ٹماٹر | سجانے کے لئے |
| ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا) | چھڑکنے کے لئے |

### ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کریں، اس میں آلو اور شملہ مرچیں چند منٹ تل کر نکال لیں۔ اسی دیگچی میں لہسن سنہری کریں۔ اس میں مرغی کے پر شامل کر کے تلیں، پھر ایک پیالی پانی ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر انہیں گلنے تک پکائیں۔ اس میں پیاز، دہی، مسٹرڈ پیسٹ، کالی مرچ، لال مرچ، گڑ اور نمک ملا کر بھونتے ہوئے اس وقت تک پکائیں جب تک مصالحہ پروں پر نہ لپٹ جائے، پھر اناس اور لیموں کا رس ملا کر چولہا بند کر دیں۔ ڈش کو سلاد پتے اور ٹماٹر سے سجائیں، ایک جانب شملہ مرچ اور آلو رکھیں، مرغی کے پر اس کے اُوپر رکھیں اور ہرا دھنیا چھڑک دیں۔

## Kunna

**Ingredients:**

| | |
|---|---|
| Mutton pieces | 1 kg |
| Onion (finely cut) | 1 |
| Whole-wheat flour (sieved) | ½ cup |
| Ginger/garlic paste | 1 tbsp |
| Turmeric powder | ¼ tsp |
| Black cumin seeds | ¾ tsp |
| Red chilli powder | 3 tsp |
| Coriander powder | 1 ½ tsp |
| Water | 4 ¼ cups |
| Salt | 1 ½ tsp |
| Clarified butter | 1 cup |
| Ginger, green chillies (finely cut) | for sprinkling |

**Method:**

- Cook mutton, ginger/garlic, ¼ cup water, red chillies, coriander, clarified butter, turmeric, onion and salt in a clay pot for 20 minutes; fry well; add remaining water.
- When meat is tender, gradually add flour while stirring continuously.
- Add cumin; cook till clarified butter separates.
- Sprinkle ginger and green chillies on top; serve.

## کُنّا

**اجزاء:**

| | |
|---|---|
| بکرے کا گوشت (ٹکڑے) | ایک کلو |
| پیاز (باریک کٹی ہوئی) | ایک عدد |
| آٹا (چھنا ہوا) | ½ پیالی |
| پسا ہوا لہسن ادرک | ایک کھانے کا چمچہ |
| پسی ہوئی ہلدی | ¼ چائے کا چمچہ |
| ثابت کالا زیرہ | ¾ چائے کا چمچہ |
| پسی ہوئی لال مرچ | 3 چائے کے چمچے |
| پسا ہوا دھنیا | 1½ چائے کے چمچے |
| پانی | 4 ¼ پیالی |
| نمک | 1½ چائے کے چمچے |
| گھی | ایک پیالی |
| ادرک' ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) | چھڑکنے کے لئے |

**ترکیب:**

مٹی کی ہانڈی میں گوشت' لہسن ادرک' ¼ پیالی پانی' لال مرچ' دھنیا' گھی' ہلدی' پیاز اور نمک ڈال کر 20 منٹ تک پکائیں' پھر اچھی طرح سے بھون کر باقی پانی شامل کر دیں۔ گوشت گل جائے تو اس میں چمچہ چلاتے ہوئے آہستہ آہستہ آٹا شامل کریں۔ دیگچی میں کالا زیرہ ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر گھی اوپر آنے تک پکائیں۔ مزیدار کُنّا ادرک اور ہری مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔

## Caramel Party Mousse

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Eggs | 5 |
| Cream (whipped) | 2 cups |
| Gelatin (flavoured) | 1 tbsp |
| Water | ½ cup |
| Icing sugar | ½ cup + 2 tbsp |
| Brown sugar | 2 tbsp |

### Method:

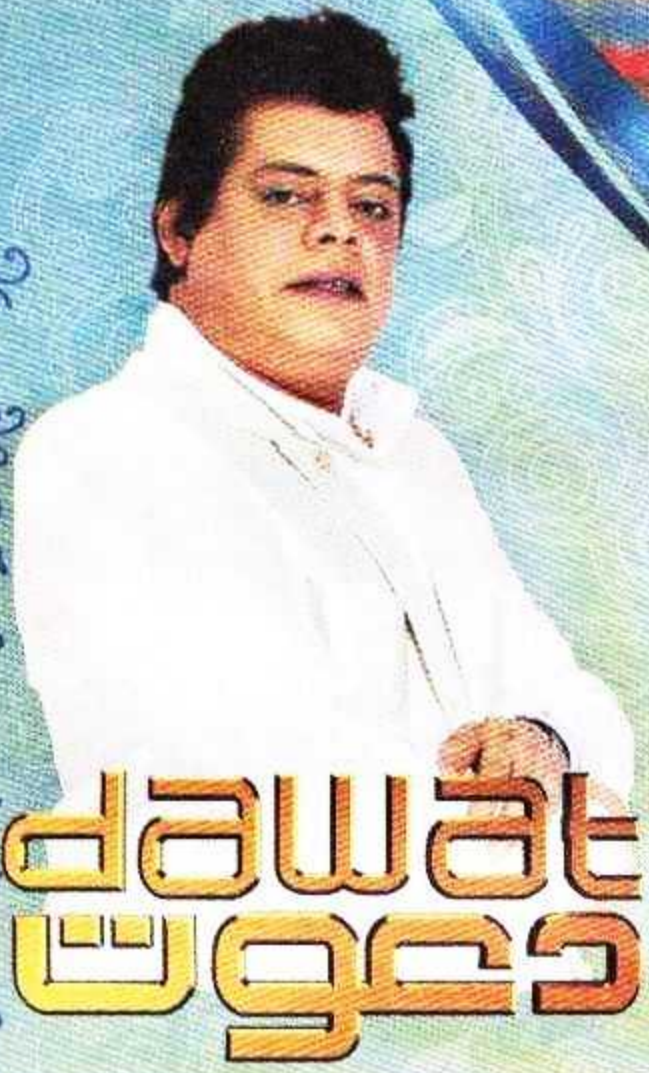
- Melt gelatin in water in a double-boiler; allow to cool.
- Beat egg whites and yolks separately with an electric beater.
- Melt ½ cup sugar in a frying pan; remove from flame; cut into small pieces when firm; caramel crunch is ready.
- Add remaining sugar to egg whites; beat with an electric beater till frothy.
- Mix brown sugar in egg yolks; beat with an electric beater.
- Mix yolks, whites, cream and gelatin in a bowl; pour into glasses; garnish with caramel crunch; refrigerate.

## کیریمل پارٹی موز

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| انڈے | 5 عدد |
| کریم (پھینٹی ہوئی) | 2 پیالی |
| جلیٹین (بغیر ذائقے والا) | ایک کھانے کا چمچہ |
| پانی | ½ پیالی |
| باریک پسی ہوئی چینی | ½ پیالی + 2 کھانے کے چمچے |
| براؤن چینی | 2 کھانے کے چمچے |

### ترکیب:

ڈبل بوائلر میں جلیٹین کو پانی ڈال کر پگھلائیں اور تھوڑا ٹھنڈا کرلیں۔ انڈوں کی سفیدیوں اور زردیوں کو علیحدہ علیحدہ الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینٹ لیں۔ فرائنگ پین میں ½ پیالی چینی کو پگھلا کر چولہا بند کردیں' جم جائے تو اس کے ٹکڑے کرلیں' کریمل کرنچ تیار ہے۔ سفیدی میں باقی چینی ملا کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے جھاگ اوپر آنے تک پھینٹیں۔ زردیوں میں براؤن چینی ملا کر پھینٹ لیں۔ زردیوں' سفیدیوں' جلیٹین اور کریم کو ایک پیالے میں ملا کر گلاسوں میں نکالیں اور کریمل کرنچ سے سجا کر فرج میں رکھ دیں۔

# Hot Chocolate Coffee

## Ingredients:

| | |
|---|---|
| Coffee (ground) | 4 tbsp |
| Milk (fresh) | 1 cup |
| Fresh cream | ½ cup |
| Sugar | 4 tbsp |
| Chocolate | 1 bar |

## Method:

- Mix 1 cup water with sugar in a saucepan; cook till sugar dissolves.
- Add coffee; remove from flame.
- Cook milk and chocolate in a separate saucepan till well-mixed.
- Add coffee; pour in cup; garnish with cream; serve.

# ہاٹ چاکلیٹ کافی

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| پسی ہوئی کافی | 4 کھانے کے چمچے |
| تازہ دودھ | ایک پیالی |
| کریم | ½ پیالی |
| چینی | 4 کھانے کے چمچے |
| چاکلیٹ بار | ایک عدد |

## ترکیب:

ساس پین میں ایک پیالی پانی اور چینی ڈال کر چینی حل ہونے تک پکالیں۔ اس میں کافی ملا کر اتار لیں۔ ایک علیحدہ ساس پین دودھ اور چاکلیٹ ڈال کر چاکلیٹ یکجان ہونے تک پکائیں۔ اس میں کافی ملا کر پیالی میں نکالیں اور کریم سے سجادیں۔

**ایک جانب لوگ رزق سے محروم ہیں تو دوسری وافر مقدار میں موجود کھانا انسانوں کے بجائے کچروں کے ڈبے بھر رہا ہے**

شادی ایک مذہبی فریضہ ہے لیکن چاہے اسے کتنی بھی سادگی سے انجام دیا جائے بڑھتی ہوئی مہنگائی نے اسے والدین کے لئے انتہائی مشکل کردیا ہے کیوں کہ فی زمانہ اس اہم فریضے کی ادائیگی پر لاکھوں روپے خرچ ہوتے ہیں۔

شادی کے لئے دیگر تیاریاں ایک جانب اور مہمانوں کے کھانے پینے کا انتظام دوسری جانب۔ شادیوں میں باراتیوں اور عزیز و اقارب کو کھانا کھلانا ایک انتہائی مشکل اور اہم مرحلہ ہے۔ جو لوگ معاشی طور پر مستحکم ہیں ان کے ہاں یہ سوچا جاتا ہے کہ کھانا بہت اچھا ہونا چاہئے کم از کم چار سے پانچ نمکین جب کہ دو سے تین میٹھے پکوان ہونے چاہئیں' مشروبات تو ہوں گے ہی' ساتھ میں آئس کریم بھی ہو جائے تو کیا بات ہے۔ ایسے گھرانوں میں مہمانوں کی تعداد سے کہیں زیادہ مقدار میں کھانا بنوایا جاتا ہے تاکہ کسی بھی قسم کی کمی بیشی نہ ہو۔ متوسط طبقے سے تعلق رکھنے والے گھرانوں کی جیب اتنے اخراجات کی متحمل نہیں ہو پاتی اس لئے وہاں ہمیں کھانے میں صرف بریانی' قورمہ روٹی' سلاد' رائتہ اور کوئی ایک میٹھا پکوان نظر آتا ہے' تاہم اس پر بھی خطیر رقم خرچ ہوتی ہے۔

شادیاں خواہ امیر و کبیر گھرانوں میں ہوں' متوسط طبقے میں یا غریب گھرانوں میں ایک بات سب جگہ مشترک دیکھنے میں آتی ہے اور وہ یہ کہ کھانا کھلتے ہی مہمان کھانا ختم ہونے' کے خوف سے اس طرح کھانا اپنی پلیٹوں میں بھرتے ہیں جیسے انہیں کبھی کھانا میسر ہی نہ آیا ہو۔ المیہ یہ ہے کہ مہمانوں کی اکثریت دو چار لقمے کھا کر باقی کھانا یوں ہی چھوڑ دیتے ہیں جو پھر کسی استعمال میں نہیں رہتا اور ضائع ہو جاتا ہے۔

تقریب کے اختتام پر جب ہال پر نظر دوڑائیں تو آپ کو ہر پلیٹ میں کچھ نہ کچھ بچا ہوا نظر آتا ہے۔ آخر میں جب تمام کھانوں کو جمع کیا جائے تو ضائع شدہ کھانا تقریباً ایک سے دو دیگ کے مساوی ہوتا ہے۔ ایک طرف لوگ رزق سے محروم ہیں تو دوسری طرف کھانا وافر مقدار میں موجود ہے جو انسانوں کے مصرف میں آنے کے بجائے کچرے کے ڈبوں کو بھر رہا ہے۔ اس زیاں کو روکنے کے لئے مختلف تدابیر اختیار کی جانی چاہئیں' مثال کے طور پر جتنے زیادہ پکوان ہوتے ہیں اتنا ہی کھانا ضائع ہوتا ہے' اس لئے 2 سے زائد ڈشوں کا اہتمام نہ کیا جائے۔ انتہائی اہمیت اس بات کی ہے کہ منتظمین کو پہلے سے ہدایت کردی جائیں کہ دیگوں میں بچا ہوا ایک طرح کا کھانا ایک جگہ جمع کیا جائے' مثلاً بریانی ایک ٹوکرے میں ڈالی جائے' میٹھی ڈش ایک جگہ جمع کی جائے' سالن یا قورمے کو ایک جگہ جمع کیا جائے اور روٹیاں یا نان ایک طرف رکھے جائیں' اس طرح یہ کھانا خیراتی مرکز کے استعمال میں آسکتا ہے یا اس طرح بچ جانے والے کھانے کو غریبوں کی بستی میں تقسیم کردیا جائے۔

لوگوں میں اس بات کا شعور بیدار کیا جائے کہ جتنا کھانا انہیں کھانا ہے اتنا ہی پلیٹ میں ڈالیں۔ پیٹ اپنا ہی سمجھ کر کھانا نکالیں اور اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ دوسروں کو بھی کھانا کھانا ہے۔ آج کے دور جدید میں بھی بعض شہروں میں شادی بیاہ کے موقع پر دسترخوان بچھا کر کھانا لگایا جاتا ہے۔ اس طرح تمام افراد اپنی ضرورت کے مطابق ہی کھانا نکالتے ہیں اور کھانا ضائع ہونے سے بچ جاتا ہے۔

اگر لوگوں میں اس بات کا احساس پیدا ہو کہ رزق ضائع نہیں کرنا چاہئے تو شادی بیاہ میں بچ جانے والے کھانے کو محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ ■

# شادی سے پہلے اسمارٹ بنئے

**فوری طور پر غذا میں انتہائی درجے کی کمی دُبلا پتلا کرنے کے بجائے چہرے کی رونق چھین لیتی ہے**

شادی سے قبل صرف دلہن ہی نہیں بلکہ دولہا کی بھی خواہش ہوتی ہے کہ وہ اسمارٹ اور خوبصورت نظر آئے۔ ایسے میں عام طور پر شادی سے قبل دولہا اور دلہن مختلف ڈائیٹ پلان تلاش کرتے نظر آتے ہیں۔ سب سے پہلے انہیں یہی خیال آتا ہے کہ کوئی عمدہ غذائی منصوبہ اختیار کیا جائے گویا یہ کوئی طلسماتی چھڑی ہو جو انہیں راتوں رات اسمارٹ بنا دے گی جب کہ طبی ماہرین کا ماننا ہے ''90 فیصد کیسوں میں عارضی اختیار کیے جانے والے ڈائٹ پلان ناکام ثابت ہوتے ہیں یا پھر ایسے فرد کو عارضی کامیابی ملتی ہے کیوں کہ طرز زندگی کو بدلے بغیر کوئی انسان دُبلا پتلا اور چست نہیں ہوسکتا۔ فوری طور پر غذا میں انتہائی درجے کی کمی دُبلا پتلا کرنے کے بجائے چہرے کی رونق چھین لیتی ہے۔''

ماہر غذائیات سلیم رضا کا کہنا ہے ''ہمارے روایتی کھانے بہترین ڈائٹ منصوبہ ہیں کیونکہ وہ نہ صرف ہلکے ہوتے ہیں بلکہ اُن میں غذائیت بھی ہوتی ہے۔ چاق چوبند رہنے کا راز یہ ہے کہ اعتدال سے کھانا کھایا جائے۔ کھانا اعتدال میں کھایئے، لقمہ آہستہ آہستہ چبایئے اور باقاعدگی سے ورزش کیجئے۔''

ڈائٹنگ کرنے والے اس خیال کے تحت کہ بہت سے پھل وزن بڑھاتے ہیں انہیں کھانا ترک کردیتے ہیں جب کہ طبی ماہرین کہتے ہیں کہ ڈائٹنگ کے دوران تمام پھل کھائیں، البتہ انہیں اپنی روزمرہ غذا میں اس انداز سے شامل کریں کہ حراروں کی مقررہ تعداد بڑھنے نہ پائے۔ مثال کے طور پر صبح صرف ½ کیلا یا ½ چیکو کھائیں تاکہ دن بھر توانائی برقرار رہے۔

لوگ ناشتہ چھوڑ دیتے ہیں جب کہ ناشتہ ضرور مگر اقساط میں کرنا چاہئے مثال کے طور پر سب سے پہلے پھل کھایئے، تھوڑے سے وقفے کے بعد ڈبل روٹی یا پاپے چائے کے ساتھ کھایئے پھر ایک اور وقفہ دے کر انڈا یا دودھ استعمال کیا جاسکتا ہے، یوں معدے پر بوجھ نہیں پڑتا اور انسان ہلکا پھلکا رہتا ہے، تاہم دھیان رہے کہ یہ چھوٹے کھانے بھرپور نہ ہوں، یعنی ان میں سبزی و پھل زیادہ اور نشاستے دار اناج کم ہو ورنہ موٹاپا کم کرنا محال ہو جائے گا۔

کھانا کھاتے ہی ہمارا جسم غذا میں سے مطلوبہ غذائیت استعمال کرکے باقی کو محفوظ کرلیتا ہے، تاہم اگر جسم کو ایک وقت کا کھانا نہ ملے تو وہ گھبراہٹ کا شکار ہو کر اگلے کھانے کا بیشتر حصہ مستقبل کے لئے ذخیرہ کرلیتا ہے۔ یہ جسم پر غیر ضروری چربی کی تہیں چڑھ جانے کا سبب بن جاتا ہے۔ اسی وجہ سے طبی ماہرین کھانے کا ناغہ نہ کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ البتہ کھانا کھانے سے قبل ایک گلاس پانی جب کہ درمیان میں ایک گلاس مزید پانی پینے سے پیٹ میں زیادہ غذا جانے کی گنجائش نہیں رہتی۔

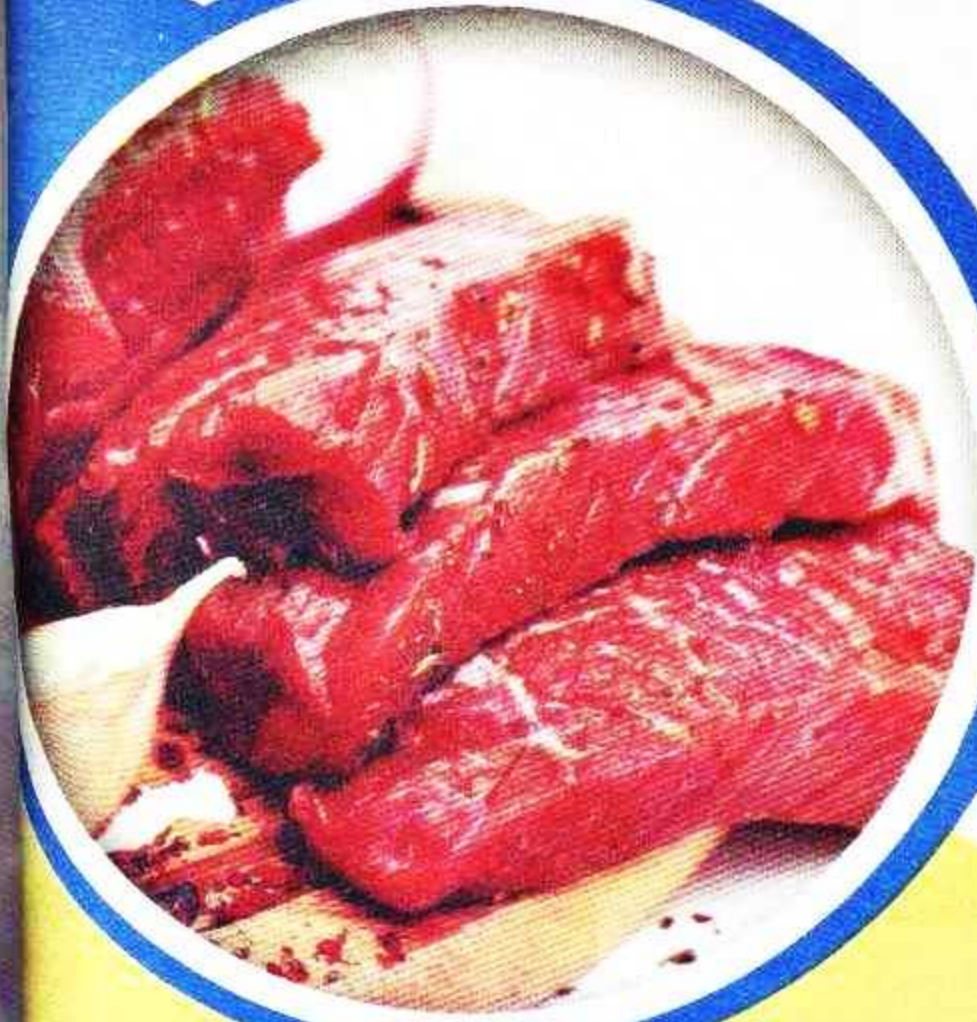
وزن کم کرنے کے سلسلے میں ماہرین دن میں زیادہ سے زیادہ پانی پینے کا مشورہ دیتے ہیں۔ بہت سے لوگ پھلوں یا سبزیوں کے رس، یخنی، چائے، کافی یہاں تک کہ تیزابی مشروبات کو اس کا نعم البدل سمجھتے ہیں، حالانکہ کوئی بھی مائع، پانی کا بدل نہیں ہوسکتا، خصوصاً انسان جب اپنا وزن کم کرنا چاہے۔ پانی جسم کو زہریلے مادوں سے صاف کرکے غذا میں شامل معدنیات و حیاتین کو جسم میں جذب کرتا ہے۔ مزید برآں ہمارے نظام انہضام کو پانی جذب کرنے میں کوئی دقت نہیں ہوتی لہٰذا وزن میں کمی کے لئے زیادہ سے زیادہ پانی پینا بہترین ہے۔

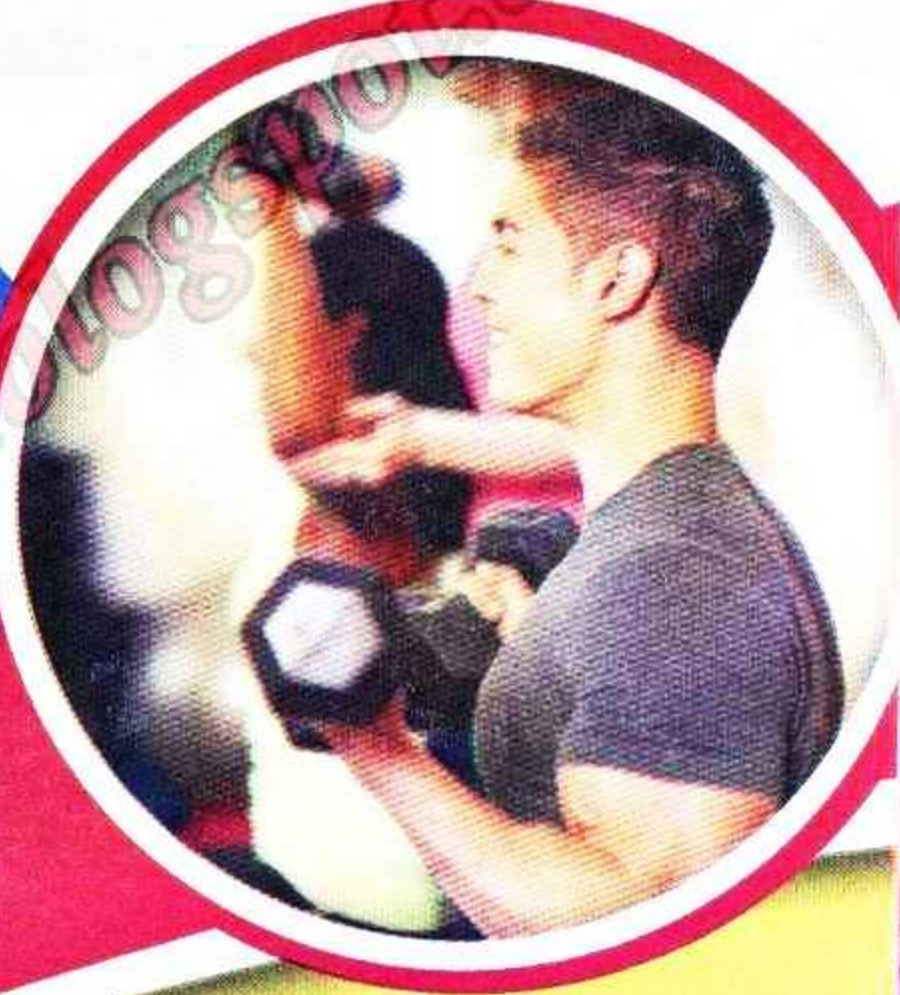
گوکہ وزن میں کمی میں غذا کا کردار سب سے اہم ہے، تاہم اس کے ساتھ جسمانی مشقت بھی ضروری ہے۔ انسان جب کم کھانے لگے اور ورزش نہ کرے تو اس کے عضلات لٹک جاتے ہیں۔ عضلات کو سخت رکھنے کے لئے روزانہ کم از کم 30 منٹ کی ورزش ضروری ہے، مثلاً تیز چلنا یا دوڑنا۔ یوں کم کھانے سے چربی گھلنے کے باعث عضلات نہیں لٹکتے اور سختی قائم رکھتے ہیں، تو پھر دیر نہ کریں اور آج ہی سے غذائی احتیاط کے ساتھ ڈائٹنگ کرتے ہوئے اپنے خاص دن کی تیاری کریں۔ ■

# سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

## سُرخ گوشت کم کھائیں

بکرے اور گائے کے گوشت کے حد سے زیادہ شوقین لوگوں کے لئے یقیناً یہ خبر پریشان کن ہے کہ سائنسدانوں نے سُرخ گوشت اور سرطان کے تعلق کے ٹھوس ثبوت ڈھونڈ لئے ہیں۔ یونیورسٹی آف کیلیفورنیا کے سائنسدانوں نے تجربات سے ثابت کر دیا ہے کہ سُرخ گوشت میں پائی جانے والی چینی Ne45Gc سرطان کا باعث بنتی ہے۔ ڈاکٹر اجیت وارکی نے تحقیق کے متعلق بات کرتے ہوئے بتایا کہ یہ چینی انسانی جسم میں نہیں پائی جاتی جب سُرخ گوشت کے ذریعے یہ چینی جسم میں پہنچ کر کثرت سے اینٹی باڈیز پیدا کرتی ہے تو اس کے نتیجے میں پہلے سوزش ہوتی ہے اور پھر رسولیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ Ne45Gc نامی نئی دریافت ہونے والی چینی کو ذیابیطس اور ایتھروسکلیروسس کا سبب بھی قرار دیا جا رہا ہے۔

## ورزش کو معمول بنالیں

سائنسدانوں کی تحقیق کے مطابق ورزش سے نہ صرف صحت پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں بلکہ اس سے انسان کا ڈی این اے یعنی جینز بھی بدلی جاسکتی ہے۔ سویڈن سے تعلق رکھنے والے سائنسدانوں نے اس تحقیق کے لئے ورزش کرنے والے 23 مرد و خواتین سے ڈیٹا اکٹھا کیا۔ تین ماہ تک لگاتار ورزش کے بعد ان افراد سے اکٹھے کئے گئے ڈی این اے کا جائزہ لیا گیا تو اس میں تبدیلی دیکھی گئی۔ سائنسدانوں نے نوٹ کیا کہ انسانی جسم میں ورزش کی وجہ سے رونما ہونے والی تبدیلیوں کا بہت حد تک توانائی اور انسولین سے متعلق جینز سے براہ راست تعلق ظاہر ہوا۔

## گاجر اور انناس سے فائدہ اُٹھائیں

طبّی ماہرین کا کہنا ہے کہ انناس نہ صرف ایک ذائقے دار پھل ہے بلکہ کئی بیماریوں کے حملے سے بچانے کی قدرتی طاقت رکھتا ہے۔ انناس کھانے سے اندرونی چوٹوں اور زخم کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ انناس میں موجود غیر تکسیدی اجزاء اور حیاتین ج جگر اور معدے کے زخموں کو جلد بھرتے ہیں اور قوت مدافعت بڑھاتے ہیں۔ گلے کی سوزش اور ہڈیوں کے بُھر بُھرے پن کے مرض میں بھی انناس کا استعمال مفید ہے' اس کا متواتر استعمال بڑھاپے میں نظر کو درست رکھتا ہے۔ دوسری جانب ایک نئی تحقیق یہ کہہ رہی ہے کہ گاجر کے باقاعدہ استعمال سے سرطان سے بچا جاسکتا ہے۔ گاجر کے جوس میں حیاتین الف کا بڑا ذخیرہ موجود ہوتا ہے جو نہ صرف پیٹ کے کیڑے ختم کرتا ہے بلکہ اس سے قوت بینائی بھی بہتر ہوتی ہے۔ گاجر کے استعمال سے خون بڑھتا ہے' چہرے کی رنگت نکھرتی ہے' اور ذہنی بیماریوں اور پریشانیوں پر بھی قابو پایا جاسکتا ہے' تو پھر موسم کے ان مفید پھلوں سے فوری فائدہ اُٹھائیں۔ ■

# پرورش

## ماں بننے سے نہ گھبرائیں لیکن اپنی غذا اور صحت کا خیال رکھیں



پہلی قسط

نیر رباب

نئے سال کے اس پہلے شمارے سے ہم آپ کے لئے شروع کررہے ہیں ایک خوبصورت سلسلہ ''پرورش'' جس میں ہم آپ کو اور بہت سی دوسری باتوں کے ساتھ ساتھ یہ بھی بتائیں گے کہ دوران حمل اپنا اور اپنے ہونے والے بچے کا خیال کیسے رکھنا ہے۔ ڈاکٹر کو دکھانے کے ساتھ ساتھ اپنی غذا اور صحت کے بارے میں جاننا کتنا ضروری ہے۔

یاد رکھئے کہ ایک صحت مند ماں ہی ایک صحت مند بچے کو جنم دیتی ہے اور پیدائش کے بعد بچے کا بہتر طور پر خیال رکھ سکتی ہے۔ ''پرورش'' کے اس سلسلے میں' ہم اپنے قارئین کو مرحلہ وار معلومات فراہم کریں گے' کہ ایک بچے کی نشوونما میں حمل ٹھہرنے سے لے کر نوجوانی تک ایک ماں کو کن باتوں کا خیال رکھنا چاہئے۔

آج اس سلسلے کے پہلے مضمون میں ہم حمل کے پہلے تین مہینوں کے بارے میں بات کریں گے جسے ڈاکٹرز عام طور پر ''فرسٹ ٹرائی مسٹر'' یعنی پہلے 12 ہفتے کہتے ہیں۔ جب ایک عورت کو پتہ چلتا ہے کہ وہ حمل سے ہے تو اسے سب سے پہلے خدا کا شکر ادا کرنا چاہئے کہ اللہ نے اسے ماں بننے کے لئے منتخب کیا' پھر اپنی جسمانی تبدیلیوں کو برا سمجھنے کے بجائے اُن سے پیار کرنا چاہئے کیونکہ یہ ایک بڑے انعام کی تیاری ہے۔ پہلے تین مہینے میں بہت سی جسمانی تبدیلیاں ظاہر ہوتی ہیں اور اُن ہی کی وجہ سے آپ اپنے آپ کو تھکا تھکا محسوس کرتی ہیں' بار بار پیشاب آتا ہے' جی متلاتا ہے اور کبھی کبھار اُلٹیاں بھی آتی ہیں۔

فرسٹ ٹرائی مسٹر میں حاملہ مائیں گائناکالوجسٹ کے پاس اپنا نام رجسٹر کرانے کے بعد چیک اپ کا سلسلہ شروع کردیتی ہیں۔ اس اہم عمل کے لئے اسپتال اور ڈاکٹر کا انتخاب کرتے ہوئے اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ ڈاکٹر ماہر اور تجربہ کار ہو اور اسپتال میں ایک اچھا آپریشن تھیٹر اور فعال ایمرجنسی بھی ہو۔ سرکاری اسپتال میں بھی آپ کو یہ سہولیات میسر آسکتی ہیں۔

حمل ٹھہرنے کے بعد کھانے پینے میں کچھ چیزوں کا خیال رکھنا بے حد ضروری ہوتا ہے اور اس خیال میں آپ کے شوہر کو بھی شامل ہونا چاہئے۔ اگر میاں بیوی دونوں سگریٹ پیتے ہیں تو فوراً چھوڑ دینی چاہئے بلکہ کسی بھی قسم کا تمبا کو استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ بہت سی عورتوں کو چھوٹی چھوٹی تکالیف میں گولیاں کھانے کی عادت ہوتی ہے' جب کہ حاملہ ہونے کی صورت میں تمام اضافی دوائیں چھوڑ کر صرف ڈاکٹر کی بتائی ہوئی دوائیں استعمال کرنا چاہئے۔ یاد رکھیں کہ آپ کا بچہ آپ سے ہی اپنی توانائی اور غذائیت حاصل کرتا ہے' اس لئے آپ جیسا کھائیں گی بچے کو ویسی ہی توانائی حاصل ہوگی۔ حمل کے دوران ہر ماں کو فولاد' فولک ایسڈ' کیلشیم' گڈ شوگر' حیاتین ڈ' لحمیات' فولیٹ' میگنیشیم' حیاتین الف اور ریشے پر مشتمل غذائیں کھانی چاہئیں۔ اپنی غذا میں گائے کا گوشت' بھنڈی' سبز پھلیاں' انڈے' کینو' مالٹے' موسمبی' دالیں' پالک' مٹر' دودھ' دہی' پنیر' گیہوں کا آٹا' جوار اور باجرے کا آٹا اور کھجور ضرور شامل کریں۔ چاہے تو بنا کر کھائیں مزیدار مٹر پنیر پراٹھا' کھجور کا شیک' کھیرے یا دہی چاول کھیرے کا مزیدار رائتہ' جوار باجرے کی لہسنی روٹی اور بہت کچھ مزیدار۔ پہلے تین مہینوں میں دل چاہتا ہے کچھ عجیب وغریب کھانے کو۔ اگر ایسا ہے تو اینٹ پتھر کے علاوہ سب کھائیں' جیسے کچھ لوگ ناریل کھاتے ہیں تو کچھ خشک روٹی' کچھ بھنی ہوئی سونف اور کچھ چٹ پٹا اچار۔

ماں بننے کا عمل ایک خوبصورت عمل ہے۔ اس دوران اپنی صحت اور غذا کا خیال رکھیں تاکہ بچے کی پیدائش کے بعد اسے دودھ پلانے میں کوئی پریشانی نہ ہو۔ ■

# شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

## ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی کے لئے ایک اور اعزاز

انڈین ٹیلی وژن اکیڈمی کی جانب سے دبئی میں منعقد ہونے والے ''گریٹ ویمن ایوارڈز 2015'' میں ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی کی خدمات کو سراہتے ہوئے انہیں گریٹ اسکرول آف آنر (میڈیا) کے اعزاز سے نوازا گیا۔ گریٹ ویمن ایوارڈز میں برصغیر میں مختلف شعبہ ہائے زندگی میں نمایاں کارکردگی دکھانے والی خواتین کو اعزازات سے نوازا جاتا ہے اور ان ایوارڈز کا شمار برصغیر کے معتبر ایوارڈز میں ہوتا ہے۔ ایوارڈ کی تقریب سے خطاب کرتے ہوئے سلطانہ صدیقی نے کہا ''انڈین ٹیلی وژن اکیڈمی کی جانب سے دیا جانے والا یہ ایوارڈ میرے لئے کسی بڑے اعزاز سے کم نہیں۔ پاکستان میں محنتی اور کچھ کر دکھا دینے والی خواتین کی کوئی کمی نہیں' انہیں صرف اپنے گھر والوں کے سہارے اور حوصلہ افزائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہم نیٹ میں کئی خواتین اہم عہدوں پر فائز ہیں اور مجھے یہ بتاتے ہوئے خوشی ہو رہی ہے کہ وہ ہمیشہ میری اُمیدوں پر پورا اُتری ہیں۔''



## ماؤنٹین ڈیو نے نیون بوتل پیش کردی

ماؤنٹین ڈیو کی جانب سے روایت سے ہٹ کر تخلیقی انداز میں ایک منفرد تقریب کا انعقاد کیا گیا۔ اس تقریب میں نیون بوتل کو متعارف کرایا گیا۔ اس موقع پر پی او ون کی مارکیٹنگ ڈائریکٹر ملیحہ سجانی نے کہا کہ ماؤنٹین ڈیو ایک ایسا برانڈ ہے جسے نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ اس برانڈ میں تخلیقی وصف نمایاں ہے جب کہ تقلیدی عنصر نہیں ہے۔ اس تقریب میں معززین شہر اور صحافیوں کی بڑی تعداد نے شرکت کی جنہیں ماؤنٹین ڈیو سے لُطف اندوز ہونے کا موقع دیا گیا۔

## موون پک ہوٹل کراچی کی جانب سے تقریب

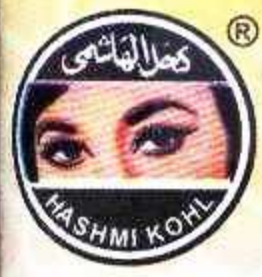
موون پک ہوٹل کراچی نے اپنے ''البستان'' ریسٹورنٹ کی ازسرنو تزین و آرائش کے موقع پر ایک تقریب کا اہتمام کیا۔ تقریب میں معززین شہر، شوبز کی معروف ہستیوں اور صحافیوں کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ اس موقع پر ہوٹل کے جنرل منیجر منصور احمد خان نے کہا کہ ہم نے ہوٹل کے صارفین کو مزید بہتر ماحول اور سروسز کی فراہمی کی غرض سے البستان کی ازسرنو تزین و آرائش کا فیصلہ کیا۔ ہمیں توقع ہے کہ یہاں آنے والے نئے ماحول اور کھانے کے نئے مینو کو پسند کریں گے۔ اس موقع پر حاضرین کے لئے بوفے کا انتظام کیا گیا۔

## برٹش فوڈ فیسٹول کا اہتمام

کراچی میں برطانوی ڈپٹی ہائی کمیشن کے زیر اہتمام دو روزہ ''برٹش فوڈ فیسٹول'' کا انعقاد کیا گیا جس میں سیاست دانوں، سفارت کاروں، شوبز کے ستاروں، سماجی شخصیات اور صحافیوں کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ اس موقع پر برطانوی ڈپٹی ہائی کمشنر جان اے ٹک نٹ نے کہا ''برٹش فوڈ فیسٹول مختلف ثقافتوں سے تعلق رکھنے والے افراد کے اتحاد کا ضامن ہے۔'' خوبصورت لائٹوں اور پرکشش ماحول میں منعقدہ فوڈ فیسٹیول میں برطانیہ سے آئے ہوئے موسیقاروں نے اپنے فن کا مظاہرہ کیا۔ پرکیف ماحول میں خوش ذائقہ برطانوی کھانوں کے ساتھ ساتھ پاکستانی کھانے بھی پیش کیے گئے۔



## ''فیکا'' کا افتتاح

گزشتہ دنوں صنعت آرٹ گیلری میں انالس کے عنوان سے مختلف فنکاروں کے فن پاروں کی نمائش کا اہتمام کیا گیا۔ اسی تقریب میں کیفے ''فیکا'' کا افتتاح بھی کیا گیا۔ تقریب میں معززین شہر اور صحافیوں کی بڑی تعداد نے شرکت کی جنہیں نہ صرف دلچسپ نمائش سے محظوظ ہونے کا موقع ملا بلکہ فیکا کے مزے دار کھانے بھی پیش کیے گئے۔

# انجیر، جنت کا پھل

انجیر شہد کی طرح انسانی صحت، تندرستی اور بیماریوں کو دور کرنے کے حوالے سے نہایت اہمیت کی حامل ہے



ویسے تو قدرت کی جانب سے عطا کردہ ہر پھل اور سبزی اپنے اندر بے شمار خصوصیات رکھتے ہیں لیکن بعض پھل اپنی مثال آپ ہیں۔ انجیر کا شمار بھی ایسے ہی پھلوں میں ہوتا ہے جو ایک چھوٹا سا خشک میوہ ہے۔ انجیر کی میٹھی کھال کے اندر موتیوں جیسے چھوٹے چھوٹے سینکڑوں دانے ہوتے ہیں۔ اگر انجیر کو خوب چبا چبا کر اور ایک ایک دانے کو پیس پیس کر کھائیں تو ہر دانے کی اپنی خوشبو لذت اور ٹوٹنے کی الگ الگ آواز آتی ہے۔ اس اعتبار سے انجیر کا کھانا ایک نہایت دلچسپ اور محسوس کرنے والا عمل ہے۔

انجیر کا ذکر قرآن مجید میں بھی موجود ہے۔ حضور نبی اکرم ﷺ نے ایک مقام پر فرمایا "انجیر جنت سے زمین پر آیا ہوا نہایت مفید اور اکسیر پھل ہے۔"

جنت کا پھل کہلانے والی انجیر کو بنگالی میں آنجیر، عربی میں تین، انگلش میں فگ (fig)، یمنی میں بلس، سنسکرت، ہندی، مراٹھی، ہندی، اردو اور گجراتی میں انجیر جب کہ پنجابی میں ہنجیر کہتے ہیں۔ اس کا نباتاتی نام فیکس کیریکا (fixcus carica) ہے۔

انجیر ایک نازک پھل ہے جو پکنے کے بعد خود بخود ہی گر جاتا ہے۔ اسے دوسرے دن تک محفوظ کرنا ممکن نہیں ہوتا، فرج میں رکھنے سے یہ شام تک پھٹ جاتا ہے، اسی وجہ سے اسے خشک کر لیا جاتا ہے۔ خشک کرنے کے دوران اسے جراثیم سے پاک رکھنے کے لئے گندھک کی دھونی دی جاتی ہے پھر نمک کے پانی میں ڈبویا جاتا ہے تاکہ یہ سوکھنے کے بعد نرم و ملائم رہے۔

کھانے میں خوش ذائقہ انجیر کو ہر عمر کے لوگ پسند کرتے ہیں۔ یہ بنیادی طور پر مشرقی وسطیٰ اور ایشیائے کوچک کا پھل ہے۔ اگرچہ یہ برصغیر پاک و ہند میں بھی پایا جاتا ہے مگر اس علاقے میں مسلمانوں کی آمد سے پہلے اس کا سراغ نہیں ملتا، اس لئے یہ خیال کیا جاتا ہے کہ اسے عرب سے آنے والے مسلمان اطباء یا ایشیائے کوچک سے منگول لائے اور پھر مغل اسے یہاں لائے۔

انجیر ہمارے ہاں بھی بکثرت دستیاب ہے جسے ڈوری میں ہار کی شکل میں پرو کر مارکیٹ میں لایا جاتا ہے۔

عام اور مشہور پھلوں میں شمار کیے جانے والے اس پھل کے بے شمار فوائد اور خواص ہیں۔ انجیر شہد کی طرح انسانی صحت، تندرستی اور بیماریوں کو دور کرنے کے حوالے سے نہایت اہمیت کی حامل ہے۔ انجیر میں حیاتین، معدنی اجزاء، شکر، کیلشیم اور فاسفورس پائے جاتے ہیں۔ خشک اور تر دونوں طرح کی انجیر میں حیاتین الف اور ج بکثرت پائے جاتے ہیں۔ انجیر میں ایسے غذائی اجزاء شامل ہیں جو نظام انہضام کو قوت بخشنے کے ساتھ صحت پر خوشگوار اثرات مرتب کرتے ہیں۔ یہ کمزور اور دبلے پتلے لوگوں کے لئے نعمت بیش بہا ہے۔ انجیر جسم کو فربہ اور سڈول بناتا ہے، چہرے کو سرخ و سفید رنگت عطا کرتا ہے جب کہ قبض ختم کرنے میں بھی اس کا کوئی ثانی نہیں۔ انجیر کا مسلسل استعمال خون کا گاڑھا پن ختم کرتا ہے، نالیوں میں خون کے انجماد کو روکتا ہے اور جسم کی چربی کو کم کرتا ہے۔ اس حوالے سے بلند فشار خون کے مریضوں کے لئے انجیر ایک بہترین دوا ہے۔ بچوں کی بہترین صحت چاہیے تو انہیں سردیوں میں انجیر ضرور دیں۔

انجیر کا باقاعدہ استعمال سر کے بالوں کو دراز کرتا ہے۔ تازہ انجیر توڑنے سے جو دودھ نکلتا ہے اس کے چند قطرے برص (سفید داغ) پر ملنے سے داغ ختم ہو جاتے ہیں۔ انجیر پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے۔ انجیر خون کے سرخ ذرات میں اضافہ کرتا ہے اور زہریلے مادے ختم کر کے خون کو صاف کرتا ہے۔ جن لوگوں کو ضعف دماغ (دماغی کمزوری) کی شکایت ہو وہ ناشتہ کے وقت 4 انجیر، 7 دانے بادام، اخروٹ کا ایک مغز اور ایک چھوٹی الائچی کے دانے پیس لیں اور پھر پانی کے ساتھ پی لیں۔ ■

# کینو کھائیں، صحت بڑھائیں

**کینو کا جوس پینے سے نہ صرف جلد خوبصورت ہوتی ہے بلکہ سردیوں میں پھیلنے والے نزلے زکام سے بھی بچا جا سکتا ہے**

کینو کو سردی کے موسم کی سوغات کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ کھٹے میٹھے ذائقے کا حامل یہ پھل حیاتین، لحمیات اور فولاد کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔ ایک جدید غذائی تحقیق کے مطابق کینو منہ، جلد، پھیپھڑوں، چھاتی اور معدے کے سرطان اور گردوں کی پتھری سے بچاؤ میں مددگار ہوتا ہے۔ کینو سے حیاتین الف، ب، امینو ایسڈ، جست، میگنیشیم، کلورین، پوٹاشیم، فولک ایسڈ، کیلشیم، آیوڈین، فاسفورس اور سوڈیم کی بڑی مقدار حاصل کی جا سکتی ہے۔ تحقیق یہ بھی کہہ رہی ہے کہ کینو کا استعمال کرنے والوں کا فشارِ خون قابو میں رہتا ہے۔ سرد مزاج کے حامل کینو انسانی جسم کے لئے انتہائی اہم حیاتین ج (C) کی فراہمی کا سہل ترین ذریعہ ہیں۔

معدے اور آنتوں کی خراش، سینے کی جلن، متلی اور بار بار قے آنے کی کیفیت، کینو کی صرف چند پھانکیں چوس لینے سے رفع ہو جاتی ہے۔ کینو میں موجود پانی انسانی جگر کی تکالیف میں اکسیر کا کام دیتا ہے۔ عمر اور مرض کے لحاظ سے روزانہ ایک کینو کا استعمال معدے میں طاقت، طبیعت میں فرحت، پیاس کی زیادتی میں کمی لانے کے علاوہ دل کی صحت کے لئے بہتر ہے۔

معدے اور گیس کے مریض اگر صبح کے اوقات میں روزانہ کینو کھائیں تو چند ہی روز میں ہی طبیعت میں افاقہ محسوس کریں گے۔

طبی ماہرین کے مطابق روزانہ ایک گلاس کینو کا جوس پینے سے نہ صرف جلد کی خوبصورتی میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ سردیوں میں پھیلنے والے نزلے اور زکام سے بھی بچا جا سکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق کینو میں قدرتی طور پر ایسے اجزاء موجود ہیں جو جسم کا مدافعتی نظام مضبوط بناتے بنا کر بیماریوں سے محفوظ رہنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق روزانہ 2 گلاس کینو کا جوس پینے سے دل کے امراض سے بچاؤ ممکن ہے۔

فن لینڈ کی ہیلسنکی یونیورسٹی میں 11000 لوگوں پر کی گئی تحقیق کے مطابق جو لوگ حیاتین ج کے استعمال کے ساتھ ورزش کرتے رہے اُن کے نزلہ اور زکام میں مبتلا ہونے کا امکان 50 فیصد کم ہو گیا۔ محققین کے مطابق زکام میں مبتلا بچوں میں حیاتین ج بڑوں کی نسبت زیادہ تیزی سے اثر کرتی ہے۔ بچوں کے زکام سے جلد صحت یاب ہونے کا امکان 18 فیصد جبکہ بڑوں کا 8 فیصد ہوتا ہے۔ تحقیق کا دلچسپ پہلو یہ ہے کہ جو لوگ حیاتین ج تو استعمال کرتے ہیں لیکن ورزش نہیں کرتے انہیں زکام سے جلد نجات نہیں ملتی۔

انسان کی عمر جیسے جیسے بڑھتی ہے ویسے ویسے اس کی جلد بھی ڈھلکنا شروع ہو جاتی ہے۔ کینو میں پائے جانے والے غیر تکسیدی اجزاء اور حیاتین ج انسانی جلد کے لئے مفید ہوتے ہیں۔ روزانہ کینو کھانے سے جلد کے ڈھلکنے کا عمل سست ہو جاتا ہے۔

کینو میں موجود پوٹاشیم، حیاتین الف اور ج آنکھوں کے لئے مفید ہوتی ہے۔ اگر آپ اپنی نظر تیز رکھنا چاہتے ہیں تو جب تک موسم ہے روزانہ ایک کینو ضرور کھائیں۔

ریشہ معدے کے لئے انتہائی اہم ہے کیونکہ یہ معدے کے جملہ امراض سے نجات دلاتا ہے۔ کینو ریشے سے بھرپور ہوتے ہیں اسی لئے طبی ماہرین قبض یا معدے کے السر کی پریشانی میں مبتلا افراد کو کینو کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ ■

# روحانی مسیحا

## آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

**رشیدہ (کینیڈا)**
قادری صاحب! میں نے آپکی لوح مشتری کے بارے میں بہت سنا ہے اور پڑھا بھی ہے کہ آپ دولت کے حصول اور رزق میں کشادگی کیلئے لوح مشتری دیا کرتے ہیں اور آپکی لوح مشتری بڑی تیزی سے اثر دکھاتی ہے میرے ایک رشتے دار ہیں جو امریکہ میں رہتے ہیں وہ جب پاکستان آئے تھے تو آپ سے لوح مشتری لیکر گئے تھے اُنکے مالی حالات بہت خراب تھے مگر آج وہ ایک Super Store کے مالک ہیں۔
قادری صاحب میں بھی اپنے بیٹے کیلئے لوح مشتری حاصل کرنا چاہتی ہوں کیا آپ میرے کینیڈا کے ایڈریس پر بھیج سکتے ہیں اگر آپ مجھے بھیج دیں تو میں آپکی بے حد ممنون ہوں گی۔
**جواب:** اللہ خوش رکھے! بہن میری تمام لوح پاکستان اور پاکستان سے باہر دُنیا کے تمام ممالک میں جاتی ہیں مجھے صرف ایڈریس چاہیئے ہوتا ہے اگر آپ بھی حاصل کرنا چاہتی ہیں تو مجھے Call کر کے اپنا ایڈریس لکھوا دیں اور منگوانے کا طریقہ بھی سمجھ لیں آپ دُنیا کے کسی بھی شہر یا ملک میں ہوں میری بھیجی ہوئی لوح آپکو سات دن کے اندر By Post مل جائے گی۔

**فضیلہ خان (کراچی)**
قادری صاحب! میری بیٹی کے رشتے کا مسئلہ تھا اچھی صورت ہونے کیساتھ ساتھ تعلیم یافتہ بھی تھی مگر رشتہ کہیں طے ہوتا ہی نہیں تھا رشتے بہت آتے تھے آکر دیکھتے بھی تھے دیکھنے کے بعد یہ کہکر چلے جاتے تھے کہ لڑکی بہت اچھی ہے ہم آپکو گھر جا کر مشورہ کر کے جواب دیں گے مگر جواب آتا نہیں تھا خاموشی ہو جاتی تھی بیٹی کی عمر نکلتی جا رہی تھی اسی پریشانی میں کسی نے آپکا نمبر دیا تو آپ نے بیٹی کیلئے لوح نکاح بھیجی اور وظیفہ پڑھنے کو دیا قادری صاحب وظیفہ مکمل ہو گیا ہے اور میری بیٹی کی شادی بھی ہو گئی ہے میرے دل سے ہر دم آپکے لیے دعائیں نکلتی ہیں۔ مجھے بتا دیں کہ لوح کا اب کیا کروں۔
**جواب:** اللہ خوش رکھے! بہن اللہ تعالیٰ آپکی اور سب کی بیٹیوں کے نصیب اچھے کرے دو نفل شکرانے کے ادا کرنے کے بعد لوح نکاح کو ٹھنڈا کرا دو۔

**رُخسانہ جمیل (لاہور)**
انکل! میں بہت عرصے سے آپکے رابطے میں ہوں میں نے تین چار کام آپ سے کروائے ہیں اور آپ نے میرے سارے مسئلے حل کر کے دیئے ہیں آجکل میری چھوٹی بہن کا مسئلہ بنا ہوا ہے وہ چچا کے بیٹے کو پسند کرتی ہے مگر خاندانی جھگڑوں کی وجہ سے چچا والے مانتے نہیں ہیں انکل آپ نے میرے اتنے سارے مسئلے حل کئے ہیں میری بہن کا یہ مسئلہ بھی حل کریں۔
**جواب:** جیتی رہو! بیٹی آپ مجھے Call کر کے بہن اور لڑکے کا نام والدہ کا نام اور تاریخ پیدائش بتا دو میں اچھی سی پُر اثر لوح تیار کر کے بھجوا دونگا انشاء اللہ آپکی بہن کا مسئلہ بھی خوش اسلوبی کیساتھ حل ہو جائیگا۔

**سمیرا گل (پشاور)**
شاہ صاحب! میں نے پسند کی شادی کیلئے آپ سے لوح نکاح لیا تھا ہماری ذات مختلف ہونے کیوجہ سے میرے والد راضی نہیں ہوتے تھے آپکا وظیفہ پڑھا تو ابو راضی ہو گئے ہیں اور ہماری منگنی بھی ہو گئی ہے ایک مہینے کے بعد شادی ہے لوح کا اب کیا کروں۔
**جواب:** جیتی رہو بیٹی لوح کو ابھی اپنے پاس رکھو اور وظیفے کو نکاح ہونے تک جاری رکھو۔

**مسز ظفر (اسلام آباد)**
قادری صاحب! میرے شوہر کو 2 سال قبل ایک لڑکی نے اپنے جال میں پھانس لیا تھا وہ لڑکی بہت چالاک تھی اور آہستہ آہستہ میرے شوہر کی ساری دولت ہڑپ کر رہی تھی میرے شوہر نے ایک بنگلہ اور گاڑی بھی اسکو لیکر دیا ہوا تھا میرے شوہر میری طرف سے بالکل لاپرواہ ہو گئے تھے اور بچے بھی باپ کی توجہ اور شفقت سے محروم ہوتے جا رہے تھے میں نے ہر قیمت پر اس عورت سے چھٹکارہ حاصل کرنے کیلئے آپ سے رابطہ کیا یا تو میرے شوہر اُسکو چھوڑ دیں یا پھر وہ عورت خود میرے شوہر کی جان چھوڑ دے۔ آپ نے میرا مسئلہ حل کرنے کیلئے لوح نجات مجھے بھیجی اور وظیفہ بھی پڑھنے کو دیا وظیفہ مکمل ہو گیا ہے اور ابھی پچھلے ہفتے میرے بہنوئی نے مجھے یہ اطلاع دی ہے کہ وہ عورت میرے شوہر کو چھوڑ کر گاڑی بنگلہ بیچ کر کہیں اور رفو چکر ہو گئی ہے خدا کا شکر ہے قادری صاحب آپکی دُعا سے میرے شوہر کو اس عورت سے چھٹکارہ مل گیا۔
لوح نجات کا اب کیا کرنا ہے ہدایت فرما دیں۔
**جواب:** اللہ خوش رکھے! بیٹی سب سے پہلے دو نفل شکرانے کے ادا کرو پھر لوح کو ٹھنڈا کرا دو۔

**اسد علی (جدّہ)**
قادری صاحب! میں کافی عرصے سے سعودی عرب جانے کی کوشش کر رہا تھا مگر کام بنتا ہی نہیں تھا آپ سے لوح راہ داری منگوا کر وظیفہ پڑھا تھا آپکی دُعا سے میں سعودی عرب پہنچ گیا ہوں لوح میرے پاس ہے لوح کا کیا کرنا ہے۔
**جواب:** اللہ خوش رکھے! بیٹا اگر وظیفہ مکمل ہو گیا ہے تو لوح کو ٹھنڈا کر دو بصورت دیگر وظیفہ مکمل کرنے کے بعد ٹھنڈا کرا دینا۔

**ساجدہ (کوئٹہ)**
قادری صاحب! میری شادی کو 4 سال ہو چکے تھے اولاد نہیں تھی آپ سے لوح مریم منگوا کر وظیفہ پڑھا تو اللہ نے کرم کیا اور مجھے ایک خوبصورت بیٹے سے نوازا۔ قادری صاحب اللہ تعالیٰ آپکو ہمیشہ خوش رکھے آپکی ہدایت کے مطابق میں نے صدقہ خیرات بھی کر دیا ہے اور لوح مریم کو بھی ٹھنڈا کر دیا ہے۔ مزید راہنمائی کیلئے ہدایت فرمائیں۔
**جواب:** جیتی رہو! اللہ پاک آپکو مزید خوشیاں عطا فرمائے (آمین)

### مبارک پتھر — Lucky Stone

روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (نگینوں) پر آیاتِ مقدسہ کی پڑھائی کر کے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگوٹھی بنوا کر پہنیں، انشاء اللہ آپ کے بگڑے کام سنورتے چلے جائیں گے، دل و دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے، صحت و تندرستی حاصل ہوگی، لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوگا اور آپ کی عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔


**ایس۔ این۔ قادری**
رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی۔ 74600
رابطے کیلئے موبائل: 0336-2297786 / 0333-2105914 / 0308-2543444
E-mails: qadrihelpline@yahoo.com
qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔
رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔

# ٹوٹکے

## پھولوں کی خوشبو میں اضافے کے لئے

پودے میں لگے ہوئے پھول خوشبو نہ دیں تو ان کا فائدہ ہی کیا۔ اگر آپ کے ہاں لگے ہوئے پودوں میں بھی یہی مسئلہ ہیں تو ان میں روزانہ تھوڑا تھوڑا لسّی، چھاج یا دودھ ڈالیں۔ اس سے نہ صرف پھولوں کی خوشبو بڑھ جائے گی بلکہ پھول بھی اور خوشنما آگیں گے۔

## فرج کی پھپھوندی دُور کرنے کے لئے

اگر آپ کے فرج میں پھپھوندی لگ گئی ہے تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ سفید سرکے میں تھوڑا سا بیکنگ پاؤڈر ملائیں اور نرم کپڑے کی مدد سے فرج کو صاف کریں۔

## آنکھوں کے گرد حلقے دُور کرنے کے لئے

اگر آپ کے آنکھوں کے گرد حلقے بن گئے ہیں تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں، ہاتھ کی چوتھی اُنگلی میں زیتون کا ہلکا سا تیل لگا کر باہر کی طرف مالش کریں۔ حلقے بتدریج کم ہوتے جائیں گے۔ ایک آلو کو چھیل کر کدوکش کریں اور برف کے پانی میں بھگودیں۔ اس میں ایک کھانے کا چمچہ شہد ملالیں۔ یہ آلو آنکھوں پر رکھ کر 10 منٹ کے لئے رکھ دیں، پھر اسی پانی میں روئی بھگو کر آنکھیں صاف کریں۔ ہفتے میں 2 سے 3 بار یہ عمل دہرانے سے حلقے دُور ہوجاتے ہیں۔

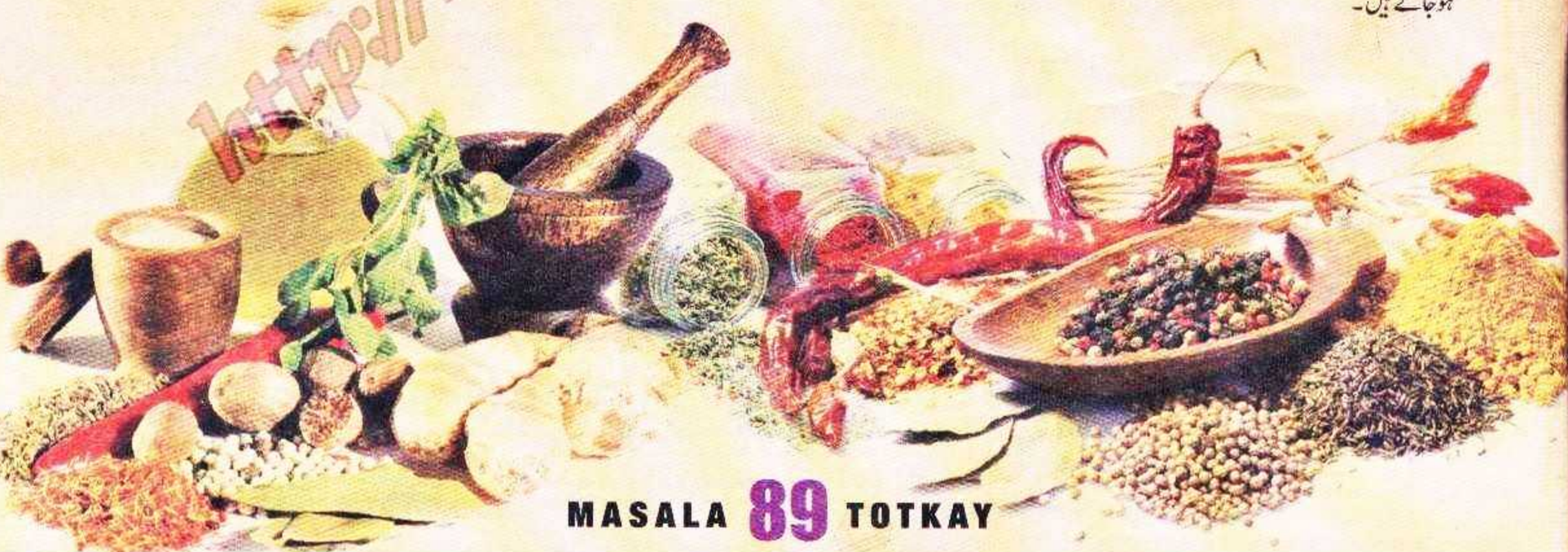
## بچوں کے پیٹ میں درد کے لئے

بچوں میں پیٹ کا درد معمول کی بات ہے۔ ایسے میں تھوڑی سی ہینگ گرم کر کے بچے کی ناف کے اردگرد لگائیں بچے کو فوری آرام آجاتا ہے۔ بچوں کو سخت غذاؤں کے بجائے نرم اور فوری ہضم ہونے والی خوراک دیں۔

## تنگ جوتوں کو ڈھیلا کرنے کے لئے

تنگ جوتوں کو اگر ڈھیلا کرنا ہو تو گرم پانی میں بھگویا ہوا فلالین کا کپڑا رات میں جوتوں میں ٹھوس کر رکھ دیں صبح تک جوتا تھوڑا سا ڈھیلا ہوجائے گا۔

## باورچی خانے کی دیواریں صاف کریں

باورچی خانے کی دیواریں یا شیلف چکنے ہوگئے ہوں تو انہیں تھنر سے صاف کریں، گرم پانی میں تولیہ بھگو کر بیکنگ پاؤڈر لگائیں اور اس سے دیواریں صاف کریں۔ جمی ہوئی چکنائی اُتر جائے گی۔

## مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ کے قارئین کے لئے خوشخبری

''مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ'' کے قارئین کے لئے ایک اچھی خبر یہ ہے کہ اب وہ ایک آسان سے سوال کا جواب دے کر حاصل کر سکتے ہیں ایک انعام۔ مصالحہ فوڈ میگ کی جانب سے ایک سوال پوچھا جا رہا ہے' آپ کو کرنا صرف اتنا ہے کہ اس سوال کا جواب درج کریں اور اس کوپن کو ہم نیٹ ورک کے پتے پر روانہ کریں۔ سب سے پہلے ملنے والے درست جواب دینے والے کے نام کا اعلان ''ہم مصالحہ'' کے پروگراموں میں ہر ماہ کیا جائے گا' اس کے علاوہ جیتنے والے کو بذریعہ ای میل بھی مطلع کیا جائے گا' تو انعام حاصل کرنے کے لئے ابھی کوپن بمعہ شناختی کارڈ اور اپنی تصویر کے ہمیں روانہ کریں۔

### ماہ فروری کا سوال

''مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ'' کے جنوری 2015ء کے شمارے میں گلزار کی جو یخنی کی ترکیب شامل کی گئی ہے اس میں کون سا گوشت استعمال ہوا ہے۔

جواب..............................................

نام.............................. فون نمبر.............................. ای میل ایڈریس..............................

بلڈنگ نمبر 10/11' حسن علی اسٹریٹ' بالمقابل آئی آئی چندریگر روڈ کراچی 74000 پاکستان۔



# MASALA
## TV FOOD MAG

''مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ''
کے سالانہ خریداروں کیلئے
**خوشخبری**
شاندار بچت کے ساتھ
سالانہ خریداری
اب صرف **1200** روپے میں

وصول کرنے والے کا نام
نام ____________________
پتہ ____________________
____________________
شہر ____________________
ملک ____________________
فون نمبر (دفتر / رہائش) ____________________
ای میل ____________________
اگر ملازمت پیشہ ہیں تو ادارے کا نام ____________________
____________________

از راہ کرم درج بالا معلومات فراہم کریں تا کہ آپ کو بہترین خدمات فراہم کی جاسکیں

**ادائیگی کیلئے:**

1. بینک ٹرانسفر (بشمول بینک اخراجات) ____________________
2. چیک/ڈرافٹ ____________________
3. پے آرڈر ____________________

بنام ہم نیٹ ورک لمیٹڈ
اکاؤنٹ نمبر 00140290024 بینک الفلاح ڈیفنس برانچ' کراچی پاکستان

فارم مکمل کر کے درج پتے پر روانہ کریں
ایڈیٹر' مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ'
10/11 حسن علی اسٹریٹ' بالمقابل آئی آئی چندریگر روڈ' کراچی پاکستان
(آرڈر کی تکمیل کیلئے کم از کم 15 دن کا وقت درکار ہے)